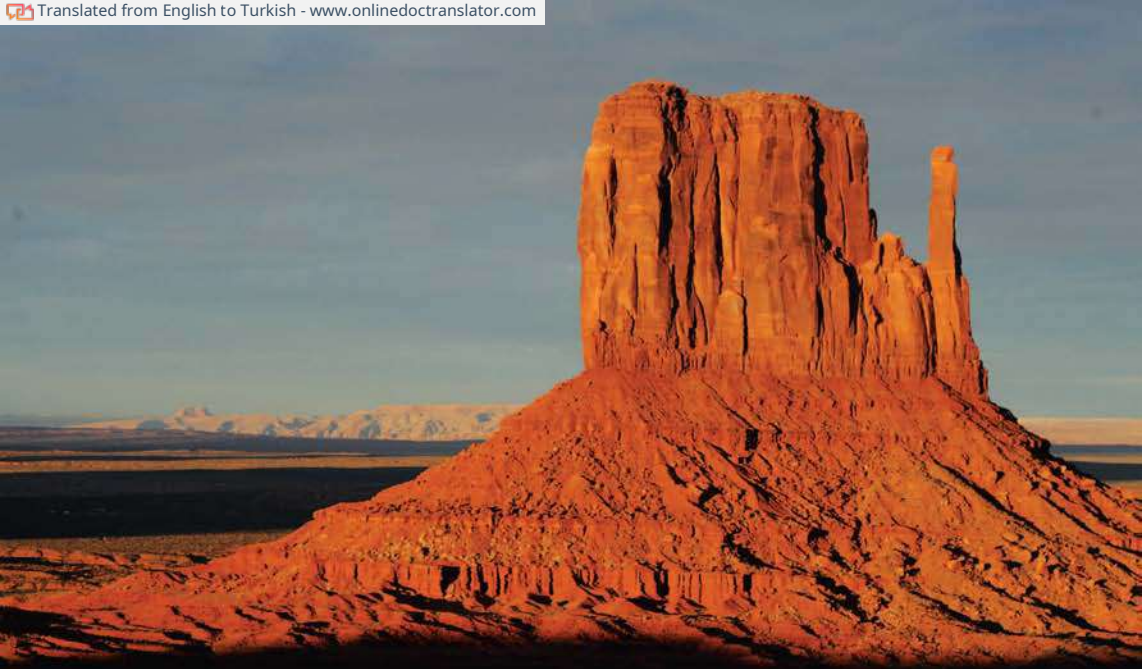




Your Secret Mind

Getting to Know and
Living with Your Unconscious

HANS STEINER
WITH REBECCA HALL

KARNAC

GİZLİ ZİHNİNİZ

GİZLİ ZİHNİNİZ
Tanımak ve Yaşamak
Bilinçaltınızla

Hans Steiner

Rebecca Salonu ile

KARNAC

İlk olarak 2017'de Karnac Books Ltd
tarafından yayınlandı
118 Finchley Yolu
Londra NW3 5HT

Telif hakkı © 2017, Hans Steiner'a aittir.

Hans Steiner'in bu çalışmanın yazarı olarak tanımlanma hakkı, 1988 Telif Hakkı
Tasarım ve Patent Yasası'nın §§ 77 ve 78'ine uygun olarak ileri sürülmüştür.

Tüm hakları Saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, yayıncının önceden yazılı izni
olmaksızın çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik,
mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir şekilde veya herhangi bir
yolla iletilemez.

Yayın Verilerinde British Library Kataloglama

Bu kitap için bir CIP, British Library'den edinilebilir.

ISBN-13: 978-1-78220-495-4

Medlar Publishing Solutions Pvt Ltd, Hindistan tarafından dizgi

Büyük Britanya'da basılmıştır

www.karnacbooks.com

MENTORLARIMA

*Ruhta iki kişi: Bana hayallerimin peşinden gitmeyi öğreten Sigmund Freud;
Bana eleştirel olmayı öğreten Ludwig Wittgenstein, zellikle
Sigmund Freud'un.*

*Ruh ve beden olarak iki kişi: Bana İngilizce ğreten Hefried Nolz,
Bernard Shaw, Oscar Wilde ve pragmatizm; ve Irvin Yalom,
bana gerçek ben olmayı öğretti.*

— Hans Steiner

İÇİNDEKİLER

<i>Giriş</i>	ix
<i>birinci bölüm</i>	
Neden bilinçaltına dikkat edelim? Ünlü sanatçılar vaka çalışmaları olarak: Rene Magritte, Artemisia Gentileschi, Georgia O'Keeffe, Egon Schiele ve Vincent van Gogh	1
<i>ikinci bölüm</i>	
Zihnin sinirbilimi	29
<i>Üçüncü bölüm</i>	
Bilinçaltı çalışmasında psikometrinin rolü: Stres, çatışma ve belirsizliği çözmede kişisel tercihleriniz nelerdir?	51
<i>Kişiliğinizi taramak: GHQ-30, FaY, WaI-84, kalp atış hızı egzersizi ve REM-71</i>	
<i>Bölüm dört</i>	
Kolay bir başlangıç: memler, dil ve kulak sürçmeleri, ve paraprax'lar	77

beşinci Bölüm

Yaratıcılık ve bilinçdışı: nesnel bağıntılı ve mevcudiyet/yorumbilgisel diyalektik <i>Sanat</i> <i>tercihleri bilinçaltınızı nasıl yansıtabilir?</i>	99
--	----

ALTINCI BÖLÜM

Etkileyici yazma ve motivasyonel bilinçdışı: hayatınızın zenginliğini yeniden yaratmak ve yeniden inşa etmek	119
---	-----

YEDİNCİ BÖLÜM

Bilinçdışına giden kraliyet yolu: rüya analizi <i>Rüyalar size ne zaman kendiniz hakkında bir şeyler söyler?</i>	165
---	-----

<i>SONSÖZ</i>	185
---------------	-----

<i>ek</i>	187
-----------	-----

<i>Referanslar</i>	211
--------------------	-----

<i>dizin</i>	217
--------------	-----

GİRİŞ

Bu kitap nedir?

Elisabeth Kübler-Ross bir keresinde şöyle demişti: “Kanyonları fırtınalardan korursanız, oymalarının gerçek güzelliğini asla göremezsiniz” (Welch, Winters, & Ross, 2009). İletmek istediği şey, hepimizin er ya da geç sıkıntılardan etkileneceği düşüncesidir. Ama biz ondan etkilendikçe, içimizde beklenmedik, belki de gizli güçleri, saklı güzelliği de ortaya çıkarır. Bu düşünceye ek olarak, Victor Hugo (1874) şunu belirtti: “Her şeyi dengede tutmak iyidir, her şeyi uyumlu hale getirmek daha iyidir.” Dolayısıyla, karanlık taraflarımızla yüzleştikten sonra bile, her şeyi uyumlu bir bütün halinde bir araya getirme göreviyle karşı karşıyayız. Bu kitapta, bu iki alıntının bugün hepimiz için ne kadar alakalı olduğunu göstereceğiz. Kendimizi bütünümüz içinde kavramak için derinlere inmemiz gerekir. Bu kitap okuyucuyu ve öğrenciyi bilinçaltıyla tanıştırır, içinde barındırdığı gizli hazineler ve tehlikeler. Kitap, Stanford Üniversitesi'nin Sürekli Çalışmalar Programı aracılığıyla ve son yirmi beş yıldır lisans öğrencilerine şu veya bu şekilde öğretilen popüler bir kursa dayanmaktadır. Çoğu öğrenci (ve umarım okuyucular) kendi bilinçaltı zihinlerinin bu rehberli keşfini büyüleyici ve aydınlatıcı bulacaktır.

Bilinçaltını incelemek neden önemlidir?

Kendi bilinçaltınızı anlamak, öz bilginizi artıracak, yaratıcı potansiyelinizi genişletecek ve zihinsel ve muhtemelen fiziksel sağlığınıza iyileştirecektir. İlk olarak, bilinçaltınızı incelemek, kendinizi daha iyi tanımanıza ve nihayetinde daha mutlu, daha tatmin edici bir hayat yaşamanıza izin verecektir. İkincisi, bu süreç, ister yazı, ister resim, ister fotoğraf ya da başka bir araç olsun, yaratıcı potansiyelinizi tüm biçimlerinde etkinleştirecek ve artıracaktır. Bilinçaltınızı anlamak ve ona erişmek, yaratıcı arayışlarınıza yeniden enerji vermenize ve yazar blokajı veya hareketsizlikle donup kalma gibi potansiyel engellerin ötesine geçmenize yardımcı olacaktır. Son olarak, kendinizi daha iyi tanıdıkça, kendinizi neden tatmin edici olmayan, incitici ve hatta tehlikeli durumlarda bulabileceğinizin nedenlerinin farkına varacaksınız. Altı aydaki üçüncü hız cezanızdan veya ikinci boşanmanızdan sonra, Kendinize, “Neden bu sürekli başıma geliyor?” diye sormaya başlayabilirsiniz. Kendinize sık sık, “Bana bir faydası olmadığını bildiğim halde neden bunu yapmaya devam ediyorum?” diye soruyorsanız. o zaman psikolojinizin otomatik, refleksif bölümlerine katılmak yardımcı olabilir.

Bilinçaltınızı keşfetmek, sağlıklı bir insan olmak için gerekli bir koşul değildir. Bununla birlikte, yaratıcı bir şekilde kuru kaldığınızı veya verimsiz veya zararlı alışkanlıkları tekrarladığınızı fark ettiğinizde, bilinçsiz süreçlerinizi ve güdülerinizi araştırmak ve nihayetinde kendinizi daha derinden anlamak faydalı olabilir.

Bu karmaşık girişim herkes için işe yaramayabilir ama ben (Hans Steiner, MD), öğrencilerimde yirmi beş yıldan fazla bir süredir kişisel içgörü ve büyümeye tanık olduktan sonra, birçokları için işe yarayacağından eminim. binlerce hastamdaki büyümeye tanık olmanın yanı sıra; arkadaşlarım; ve tabii ki kendim.

Biz Kimiz?

Hans Steiner

Avusturya, Viyana'da doğdum ve Doktor medicinae universalis (Dr. med. univ. = MD) diplomamı 1972'de Viyana Üniversitesi tıp fakültesinden aldım. 1978'de Stanford'daki tıp fakültesine katıldım ve ders verdim, araştırdım, ve o zamandan beri bu ortamda klinik bakım sağladım. Şu anda, Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri ve davranış bilimleri, çocuk psikiyatrisi ve insan gelişimi alanlarında fahri profesör ve aynı zamanda konuk profesör olarak görev yapmaktayım.

Viyana Tıp Üniversitesi. Yaratıcı bir şekilde yazan bir grup doktor olan Stanford'daki The Pegasus Physician Writers'ın kurucu üyesiyim.

Benimle ilgili daha fazla bilgiyi web sitemde (www.hanssteiner.com) bulabilir, bugüne kadarki akademik ve yaratıcı hayatıma bir gözatabilirsiniz; Wikipedia'da (http://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Steiner); ve Stanford web sitemde (https://med.stanford.edu/profiles/Hans_Steiner). Bu siteler birbiriyle bağlantılıdır ve çapraz başvuru yapmanızı sağlar.

Bilinçdışı zihne olan ilgim Viyana'daki lise günlerime dayanıyor. II. Dünya Savaşı yıllarını İngiltere'de geçirmiş, bize İngilizce ve felsefe öğreten çok sevgili Profesörümüz Hefried Nolz, bizi İngiliz kültürüyle tanıştırmayı, Avusturya ile İngiltere arasındaki bağları göstermeyi ve George Bernard Shaw'un yazılarıyla bize meydan okumayı çok severdi. , Ludwig Wittgenstein ve tabii ki Sigmund Freud. Görevlerimizden biri Freud'un bir kitabını seçmek ve onun hakkında ayrıntılı bir rapor yazmaktı. Seçtim *Rüyaların yorumlanması* ve tamamen onun tarafından alındı. Uyurken, kendimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilecek şiirsel ve zaman zaman kaotik imgeler ve hikayeler ürettiğimiz fikri bana büyüleyici geldi - böyle bir sanatın icrasında tek bir edebiyat, şiir ve doktorluğun birleştirilmesi fikri gibi. . Hepsinden iyisi, biri iyi bir yaşam sürdü, ailemi en çok etkileyen bir gerçek. Çok heyecanlı bir yazı yazdım. Tipik Nolz tarzında, iyi bir not aldım ama aynı zamanda başka bir meydan okumaydı: Wittgenstein'in Freud hakkında ne düşündüğünü açıklamam istendi. İkisi çağa daştı ve Wittgenstein birkaç kez psikiyatriyi takdir ettiğini göstermişti. Freud'dan bir parça buldum; Şaşırtıcı bir şekilde, temelde ciddi bir uyarıda bulundu: Freud'un son derece özgün bir düşünür olduğunu düşündü, ancak ondan bir şeyler öğrenmek için,

Bütün bunları Profesör Nolz ile tartıştım. Freud'un teorileri tarafından yutulmadığım için çok memnun oldu, ancak incelemeye, yeniden incelemeye ve sonra yazılarındaki en değerli parçalar olduğunu düşündüğüm şeylere karar vermeye hazırды; yoğun felsefi ve ampirik inceleme altında tutulan; ve ne atılabilir. "Freud," dedi, "harikaydı ama insandı. O, senin ve benim gibi, hatalar yaptı. Ve Wittgenstein bunu çok erken gördü." Freud'un yazılarından bu yana, psikoloji, psikiyatri ve sinirbilim alanlarının, Freud'un hayal bile edemediği araçlar geliştirerek hızla ilerlediğine karar verdik.

Bu kitaba, derslerime, araştırmalarım ve hastalarım bu ruhla yaklaşıyorum. Büyük hayranlık duyduğum Sigmund'un fikirleriyle uzun yıllar boğuştu. Araştırmamın büyük bir kısmı onun

teoriler. Aslında, bir psikiyatri asistanı olarak yazdığım ilk makalem, onlarca yıldır takip ettiğim profesyonel hayatım için bir gündem oluşturuyor (Steiner, 1977). Bu kitap, öğrendiğim, araştırdığım ve diğer meslektaşlarım tarafından öğrettiklerimin çoğunu içeriyor. Derinlik psikolojisinden çok temel, faydalı ve ampirik olarak desteklenen bazı gerçekleri içerir; bu, herkesin derinden gizli yönlerine erişmesine izin verir - güçlü yönler veya engeller olabilecek yönler, geleceğe yönelik kılavuzlar veya geçmiş kötü zamanların hatırlatıcıları. Bu kitaptaki alıştırmaları gözden geçirmek, acıları iyileştirmeye, daha dolu bir hayata adım atmak için ivmeyi yeniden kazanmaya ve bugüne kadar tanınmayan gizli yaratıcılıkları ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir.

Kendimin ve diğer insanların gizli zihnini tanımak için diğer güçlü motivasyonum, liseden beri yaratıcı bir şekilde yazmam ve çok takdir edilen romanlar, romanlar ve şiirlerimdi. Aslında, lisedeki Almanca profesörüm Hermann Mayer, benim bir romancı olmam konusunda büyük umutlar besliyordu. Tıp fakültesine gideceğimi açıkladığımda çok hayal kırıklığına uğradı. Yine de çabucak iyileşti ve "İyi yazan doktorlara ihtiyacımız var" diyerek bana yaratıcı yazarlığı sürdürmem için ilham verdi, önce Almanca ve şimdi İngilizce. Diğer birçok yaratıcı yazar, sanatçı, fotoğrafçı, aktör ve stand-up komedyeni yazmaya ve öğretmeye devam ettikçe, kişinin zihninin daha gizli yönlerine kolayca erişmenin ne kadar önemli olduğunu giderek daha fazla takdir ettim. Robert Frost bir keresinde şöyle demişti: "Eğer yazarken kendinizi şaşırtmıyorsanız [çizim, resim, hareket, fotoğraf, dans vb. ekleyeceğim] okuyucu neden şaşırırsın?" Ve doğrudur, bazen bir şiir ya da hikaye yazarken, sanki başka biri tarafından yazılmış gibi görünen bir satır ya da paragraf öne çıkıyor. Böyle anlar olmadan yazmak bana artık düz, gazetecilik, bilgiçlik gibi geliyor. Bu yeraltı duygu ve anı akışlarının bir kuyu gibi ortaya çıkmasına ve hikayeyi kaplamasına izin vermeyi öğrenmelisiniz. Bu, diğer sanat ortamları için çok farklı değil, öğrendiğime göre, benzer bir süreç sanatçıyı beklenmedik bir yöne itiyor - oyuncu, kendisinin (veya elbette, ama basitlik için "izin vereceğimiz" bir role itiyor. o" veya "o" her ikisi için de geçerlidir) pek tahmin etmemiştir. Ve bu dölleme sürecinde bilinçaltınızın öne çıkmasına izin verirken, en azından sizi nereye götüreceği, hangi unsurların ortaya çıkacağı, hangi duyguların sanatı kapladığı, ne olursa olsun bir fikrinizin olması hoş olmaz mıydı? ? Duygusal olarak bağlantılı bu sürprizleri barındıran bilinçsiz varsayılan ağ hakkında sonraki bölümlerde çok şey ekleyeceğiz.

İngilizce yaratıcı yazımda, Stanford'daki The Pegasus Physician Writers'ın şiir, anı ve kısa öykülerinin bir cildinin editörlüğünü yaptım. *Doktor Olmak ve Doktor Olmak Üzerine*. Ayrıca, Lisbeth Salander'ın psikolojisi ve psikopatolojisi üzerine psikiyatrik edebi bir makale yayınladım, "Eğer Lisbeth Salander Gerçek Olsaydı" başlıklı bir ciltte. *Ejderha Dövmeli Kızın Psikolojisi* (Robyn Rosenberg ve Shannon O'Neill, editörler). Son zamanlarda, iki kısa öykü yayınladım. *Intima: Anlatı Tıbbi Dergisi*, hastane ortamında çalışan bir çocuk psikiyatristinin tıbbi uygulamasını ("Oyuncaklarda Konuşmak") ve Amerika'ya kültürlenmemde önemli bir adımı ("Kedi Doktor") anlatıyor.

İç içe geçmiş kısa öykülerden oluşan bir koleksiyon üzerinde çalışmaya devam ediyorum. *peripeteia: Tıbbın Zihinsel Kenarından Devrilme ve Dönüm Noktaları* gelişimsel psikiyatri pratiğine edebi bir perspektiften yaklaşan ve psikiyatrinin tıp için ne kadar merkezi olduğunu gösteren . İlk tedaviden sonraki yirmi ila otuz yıl boyunca dört hastanın yaşamlarının ortaya çıkışı hakkında daha uzun hikayelerin ikinci bir koleksiyonunun adı verilmiştir. *Nehre adım atmak*. Her ikisi de önümüzdeki iki yıl içinde mevcut olmalıdır. Bu kitaplar üzerinde çalışırken, çok değerli bir akıl hocası ve arkadaşı olan, inanılmaz derecede destekleyici ve zamanını cömertçe sunan Dr. Irvin Yalom'dan ilham aldım. Elbette o, yazmanın tıba getirdiği karşılıklı yararları ve bunun tersini en başarılı şekilde modelleyen bir psikiyatristtir. Onun başarılarını özel davetli bir bildiride, 2012'de İngilizce olarak yayınlanan geleneksel bir Almanca "Laudatio"da kutlamaktan çok mutlu oldum. Kendisi, ben ve diğer iki kişiyle birlikte Stanford'daki Pegasus Physician Writers'ın kurucu üyelerinden biri. , bir grup 2008'de başladı ve şimdi 100 üyesi var. Genç meslektaşlarımızın olabilecekleri en iyi hekim ve yazar olmalarına destek oluyoruz. Hepimiz doktor olmanın önemli şekillerde yazar olmakla örtüştüğüne inanıyoruz. Yazmak bizi daha iyi doktorlar yapar ve bazen katlanılması çok zor görünen bir çağrıyı takip etmemize yardımcı olur. (Grup hakkında daha fazla bilgi www.pegasusphysicians.com adresinde bulunabilir.)

Akademik bir doktor ve yazar olarak ikili bir kariyere sahip olduğumdan, yayınlamaya ve düzenlemeye yabancı değilim, çünkü bu rolün en önemli taleplerinden biri bu. Bir akademisyen olarak 500'den fazla makale, özet ve kitap bölümü yazdım. On bir ders kitabı yazdım ve düzenledim (bu başlıklar Stanford web sitemde ve web sitemdeki "Books by Dr. Steiner" sekmesinde görüntülenebilir). Araştırmam

ve klinik uygulama, zihinsel bozuklukların etiyolojisi, patogenezi, teşhisi ve tedavisinde normatif ve normatif olmayan fenomenlerin ve biyolojik, psikolojik ve sosyal değişkenlerin karmaşık etkileşiminin birlikte incelenmesini vurgulayan psikopatolojiye yönelik gelişimsel yaklaşımlara dayanmaktadır. Bu perspektiften, insan bilinçaltının karmaşık konusuna bir yaratıcılık, sağlık, kişisel gelişim kaynağı ve sağlıklı gelişimin önündeki potansiyel engeller olarak yaklaşıyorum. Bütün bu yıllar boyunca bu iki yolu takip ettiğim için öğrendiğim şey, gizli zihnimin yaratıcı yazma için olmazsa olmaz bir şey olduğu, ancak bir araştırmacı olarak yazılan tipik açıklayıcı kurgusal olmayan için değil. Aslında, iki yazı biçimi rekabete dayalı bir ilişki içindedir, öyle ki biri ön planda olduğunda, diğeri geriliyor. Geçen sekiz yılda, yaratıcı yazmaya daha çok çekildiğimi fark ettim ve bu konuda öğrenecek çok şeyim olmasına rağmen, bu insan ifadesini sonuna kadar takip etmeye hazırım. Gizli zihnim bunu yapmam için bana izin ve destek verdi.

Rebecca Salonu

2007 yılında Stanford Üniversitesi'nden insan biyolojisi alanında lisans, anormal ve suçlu psikolojide konsantrasyon ve İspanyolca dilinde yan dal ile mezun oldum. Dr. Steiner ile ilk kez ikinci sınıftayken bir sınıfında öğrenciyken tanıştım. Daha sonra, Stanford Üniversitesi'nden araştırma laboratuvarında çalışmak üzere bir HB-REX stajı ile ödüllendirildim; burada akademik araştırmanın çeşitli unsurlarını, veri toplama ve analiz etme, makaleyi yayınlamak üzere yazmaya kadar öğrendim. Genel olarak araştırma sürecinden zevk alsam da, oturup bulgularımızı yazmayı her zaman sabırsızlıkla bekledim.

Mezun olduktan sonra, henüz tam zamanlı olmasa da, yazmaya ve düzenlemeye daha fazla odaklanmaya başladım. Ayrıca Dr. Steiner'in Stanford Devam Eden Çalışmalar Kursu, "Sizin Gizli Zihniniz: İletişime Geçmek ve Bilinçaltınızla Yaşamak" için öğretim asistanı olarak çalışmaya başladım. Her yıl, okuyacağınız materyalle ilgili derslerini dinledim ve öğrencilerin ardı ardına orada olduğunu bilmedikleri (veya unuttukları) kendi parçalarını keşfetmelerini izledim. Her yıl bu öğrencileri tanımaktan ve büyümelerine tanık olmaktan büyük keyif alıyorum. Belki de özellikle kendimi yazmaya çekildiğim için,

Öğrencilerin etkileyici yazma yoluyla bilinçaltı zihinleri hakkında elde edebildikleri kavrayışlardan her zaman özellikle etkilendim.

Öğretim görevlisi olarak birkaç yıl geçirdikten sonra, Dr. Steiner bana bu kitap için yardım etmem için yaklaştı. İlk başta, ilgi eksikliğinden çok, kendimden şüphe ettiğim için tereddüt ettim. Bu dersleri sayısız kez verdiğini duymuş olsam ve o zamana kadar birkaç dergi makalesi üzerinde çalışmış olsam da, bu projenin hakkını verecek yazma becerilerine sahip olup olmadığımı bilmiyordum. Ancak Dr. Steiner ısrarcıydı, ben de denemeye karar verdim. Yazmaya başladığımda, kariyerimi bulduğumu biliyordum.

Şimdi tam zamanlı olarak serbest yazar ve editör olarak çalışıyorum, öncelikle psikiyatri ve davranış bilimlerinde ve genel halk için bilimsel bilgileri tercüme etmede uzmanlaşmaktayım. Sekiz dergi makalesinde ve on psikiyatrik ders kitabı bölümünde ortak yazarlık kazandım ve birkaç ek yayının editörlüğünü yaptım. Kitabın ortak yazarı ve içerik editörü yardımcısıyım *Ergenleri tedavi etmek, 2. Baskı* (Hans Steiner, editör); editörü *antidepresan kitabı* (Jacob Towery); yardımcı içerik editörü *gelişimsel psikiyatri el kitabı* (Hans Steiner, editör); ve yardımcı içerik editörü *Yeme bozuklukları* (Hans Steiner ve Martine Flament, editörler).

Ben de yaratıcı bir şekilde yazıyorum. Kurgusal olmayan hikayelerim, Stanford'da düzenlenen Pegasus Doktor Yazarları etkinliğinde "Doctors and Patient: What We Learn From Birbirimiz"de yer aldı; kadın yazarların sergilendiği 32. yıllık "İlham Perisi Kutlaması"; ve *Orman yangını*, bir dijital dergi.

Daha fazla bilgi için lütfen web sitemi ziyaret edin (rebeccahall.net).

Bu kitap hedeflerimize nasıl ulaşıyor?

Bu kitapta, ben (Hans Steiner, MD) size bilinçaltınıza beş erişim kanalını nasıl kullanacağınızı öğreteceğim. Bu kanallar memler, slipler, sanat tercihleri, etkileyici yazılar ve rüyalardır. Her biri, Dördüncü ve Yedinci Bölümlerde ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Yaratıcı olsun ya da olmasın, tüm insan potansiyelinizi kullanarak bilinçaltınıza nasıl erişeceğinizi öğretme görevine yaklaşıcağım. Estetik duygunuza ve sanata, şiire ve güzelliğin tüm tezahürlerine olan takdirinize hitap edeceğim, iç gözlemi ve yansımayı teşvik edeceğim. İnsanlar tarihsel varlıklar olduğundan, sizi deneyimsel gelişiminizi hatırlamaya ve bugün bulunduğunuz yere nasıl geldiğinizi keşfetmeye davet edeceğim. En azından yaratıcı olmanız için sizi meşgul etmeye çalışacağım.

Etkileyici yazma alıştırmaları yoluyla değil, aynı zamanda fotoğrafçılık, resim ve oyunculuk gibi etkinlikler yoluyla, çünkü tüm bu uğraşlar, normalde günlük olarak düşünmeyebileceğiniz gizli yönlerinizi ortaya koymanızı teşvik eder.

Bu kitabın teorik kökleri, "derinlik psikolojisi"nde, yani insan davranışının yalnızca görünüşte okunamayacağı, ancak altta yatan güdülerin, geçmiş deneyimlerin ve travmanın bir ifadesi olabileceği teorisine dayanan psikoloji dallarında bulunur. ve artık kullanışlı olmayan uyarlanabilir duruşlar. İnsanların bir şeyleri neden yaptığını anlamak için içinizden sorgulamanız gerekir. Kasıtlı olarak yüzeyin altına inen bu psikolojiler şunları içerir: 1) Freudyen psikodinamik, insan davranışının intrapsişik ve kişilerarası faktörler arasındaki etkileşimin sonucu olduğunu belirten teori, anlamak ve anlamak için bilinçli bir çalışma alanına çatışmalar ve zorluklar getirir. seçenekleri göz önünde bulundurun ve sonuçları daha uyarlanabilir olasılıklara göre düzenleyin; 2) varoluşçuluk, insanların, deneyimlerini önemli şekillerde şekillendiren yaşamlarıyla ilgili seçimler yapmakta özgür olduklarını belirten; 3) insan varlığının, bizi uyumlu sağlığa doğru iten içsel pozitif güçler tarafından yönlendirildiğini, işlev bozukluğunun gelişmeyi engelleyebileceğini ve semptomların azalmasından sonra sağlıklı değişime yönelik doğal eğilimi yeniden kurmanın önemli olduğunu belirten gelişim psikolojisi; ve son olarak, 4) gerçekliğin nesnel bir Kantçı olmadığını belirten yapılandırmacı gerçekçilik *bir sich* değil, bireyler arasındaki kişilerarası diyalektikte üretilen ortaya çıkan bir durumdur. Bu değiş tokuşta, alternatif olarak, toplumsal olarak üzerinde anlaşılmaya varılmış bir durum olduğunu varsaydıklarını ve gerçeklerin ne olduğuna, hangilerinin önemli ve anlamlı olduğuna dair birey içi bir yoruma yer verirler. Gerçeklik basitçe verilmez, birleştirilir. Bu, hiçbir yerde bir sanat eserine yaklaştığımız zamanki kadar belirgin değildir. Çoğu büyük sanat eserinin belirsiz olduğunu iddia ediyorum. Her ne kadar iki kişi aynı tuvalin önünde durabilse de - aynı uyaranlar onlara sunulup beyinlerine girse de sanatın ne anlama geldiğine dair yorum büyük farklılıklar gösterebilir. Nobel ödüllü psikiyatrist Eric Kandel (2012) bu sürecin altında yatan sinirbilimi tanımlamıştır. Gösterdiği şey, hepimizin gerçeklerimizi kendi deneyimlerimize, inançlarımıza ve tutumlarımıza dayalı olarak oluşturduğumuzdur. Sanat bizim için bir nevi aynadır. Bu kitapta bu süreci özgürce kullanacağız.

Bu modelin altında yatan teori, yapılandırmacı hermenötiğin (gördüklerimizi ve duyduklarımızı yorumlayarak gerçeklikler üretiriz) ve insanların aktarılan gerçekliğe doğrudan erişimi olduğu fikrinin bir birleşimidir.

yorum gerektirmeyen, sadece var olan tüm duyular aracılığıyla. Sezgisel olarak doğru olduğunu bildiğimiz şey ile buna nasıl inandığımızın yeniden inşası arasındaki bu gidip gelme – mevcudiyet/ yorumbilimsel diyalektik – en yüksek insan kapasitelerinin merkezindedir (Ricoeur, 1970). Size bu yeteneği nasıl tanıyacağınızı ve avantajınıza nasıl kullanacağınızı göstereceğiz. Derinlemesine psikolojik terapilerde uygulanan bu diyalektiktir; böylesi bir keşif, fevkalade özel, gizli ve dikkatle yönetilen bir terapötik ittifakın sınırları içinde gerçekleşir.

Elbette, tüm gerçekliğin bu kadar derin yorumlama süreçlerine tabi olmadığı da doğrudur. Dur işaretleri, otoyoldaki yönergeler veya bir bilgisayarın kullanım kılavuzu gibi hepimizin kolayca kabul edebileceği basit biçimler vardır. Bu tür bilgiler kolayca alınır ve genellikle çalışması gerektiği şekilde kullanılır.

Yine de bir başka kısa uyarı: Bu kursta ve kitapta değerlendirme, teşhis veya tedavi yapmayacağız. Size psikiyatri ve psikoloji ile örtüşen araçları öğreteceğiz, ancak bu araçlar asla tıbbi teşhis, psikolojik testler veya tedavi müdahalelerinin yerini alamaz. Ancak bu araçlar, böyle bir yardıma ihtiyacınız olabileceğini size açıkça gösterebilir. Son on yıllardaki deneyimlerime göre, sınıflarımdaki öğrencilerin yaklaşık yüzde 1-2'si, kendi yöntemlerimizle çalıştıkları için ilgilenmeleri gereken bazı psikiyatrik sorunların farkına vardılar. Öte yandan, psikoterapi ile geçmişte veya şu anda deneyimleri olan öğrencilerin bu alıştırmaları tamamlama konusunda oldukça usta oldukları ve en ilginç sonuçları elde etmede başarılı oldukları da ortaya çıkmıştır. Bu tabii ki bana tamamen mantıklı geliyor. Böylece, Bu, tedavi gören ve ilerlemelerini hızlandırmak ve sağlamlaştırmak isteyenler için yardımcı bir araç olarak kullanılabilir bir kitaptır. Başka bir uyarı notu da sırada: Deneyimlerime göre, bu yaklaşımdan en çok yararlanan öğrenciler ve hastalar, Jonathan Shedler'in (2010) yakın tarihli bir makalesinde, bu yaklaşımdan en çok yararlandığı tespit edilenlerdir. - psikodinamik tedavi denir. Nöro-psikiyatrik sendromlarla daha fazla mücadele eden bireyler, derslerime pek iyi katılmama eğilimindedir veya esasen derslerime gelmemişlerdir. Yine, bu bana bir klinisyen olarak mantıklı geliyor. Psikiyatri, tek bir tedavi yaklaşımının herkese uymasını beklemediğimiz bir noktaya geldi. Birkaç neden saymak gerekirse, beyin yaralanmaları, zihinsel engeller, otizm ve şizofreni, yardım etmek ve iyileştirmek için çok daha fazla vaatte bulunan diğer müdahalelere ihtiyaç duyarlar. Ders kitaplarımda bozuklukları buna göre grupladım ama

günümüzde ruh sağlığı bilimlerinin herhangi bir sofistike uygulayıcısı söylediklerime katılacaktır (Steiner, 2011; Steiner with Hall, 2015).

Vaka temelli öğretimde eskiden beri kullanılan tıbbi yöntemi kullanıyorum: Bir vakayı derinlemesine incelemeye davetlisiniz ve bu vakanın kendiniz olmanızı öneriyorum. Herhangi bir nedenle bu süreçte kendinizi kullanmak istemiyorsanız, bu elbette sorun değil. Belki senin çalışma vakan olarak hizmet etmekten çekinmeyecek istekli bir arkadaşın veya partnerin vardır. Ama uzun yıllar öğretmenlik yaptığımda, kendi kendine çalışmanın genellikle ilerlemenin en verimli yolu olduğunu buldum. Derin ama kendine özgü bilgi birikiminizi ampirik, bilimsel ve klinik olarak üzerinde anlaşılmaya varılmış gerçeklerle dengeliyorum ve profilinizi, aslında bu testleri genellikle binlerce - binlerce kez almış olan daha büyük bir insan havuzuna yerleştirmek için size elimden gelen en iyi şekilde yardımcı olmaya çalışacağım. standartlaştırılmış temel psikometrik test yöntemlerini kullanarak.

Giriş bölümleri (Birden Üçe Bölümler) sizi ruh sağlığı alanındaki en son gelişmelere yaklaştırıyor. Özellikle Üçüncü Bölüm, sizi gizli zihninize ilgili en önemli bilgi kaynağına yaklaştırıyor: siz, kendiniz. Kliniğim, laboratuvarımda ve saha araştırmamda kapsamlı olarak kullandığım bir dizi standart tarama testini tamamlayarak, aslında bu alıştırmalara girmenize yardımcı olacak veya denerken sizi engelleyen yanlarınızı öğreneceksiniz. böyle yaparak. Bu testler psikoloji ve test konusunda biraz bilgi sahibi olmayı gerektirir ama çok fazla değil, ancak derslerimdeki öğrencilerin çoğu onları iyi bir şekilde kullandı ve anlamlarını kavradı.

Dördüncü ile Yedinci Bölümler, sizi doğrudan bilinçaltınıza getiren alıştırmalar geliştirmek için ampirik bir temel kullanır. Ünlü sanatçılardan ve bize izin vermiş olan önceki öğrencilerden vaka materyali, sanat ve yazı örneklerini kullanıyorum.

İlk olarak, bilinçdışını anlamada memlerin kullanımını tartışıyorum. 1970'lerde Richard Dawkins tarafından tanıtilen bir terim olan memler, bir zihinden diğerine sözlü olarak veya tekrarlanan eylemlerle aktarılan bir uygulama veya fikir gibi kültürel bilgi birimleridir. Örnekler arasında düşünceler, fikirler, teoriler, uygulamalar, alışkanlıklar, şarkılar, danslar ve ruh halleri sayılabilir. İyi bilinen bir mem örneği Winston Churchill'in "Cehennemden geçiyorsan, devam et" sözüdür. Günümüzde memler internette biraz farklı bir anlam kazanmıştır. Orijinal açıklamaya bağlı kalıyoruz. Ayrıca, "Freudcu sürçmeler" gibi, bastırılmış bir güdüyü ortaya çıkardığı düşünülen konuşma, bellek veya fiziksel eylemdeki hatalar olan edim hataları da tartışıyorum. Bu fişlerin takibi

genellikle zordur ve eşiniz veya arkadaşlarınız onları sizden çok önce yakalayabilir, ancak bilinçaltı hakkında bilgi verebilirler. Sigmund Freud bütün bir kitabı onlara adadı (1901b).

Daha sonra, TS Eliot tarafından “Hamlet ve Sorunları” adlı makalesinde tanıtılan bir terim olan nesnel bağıntı kavramını tartışacağım. Nesnel bağıntı, izleyicide veya okuyucuda belirli bir duyguyu uyandırmak için semboller kullanmanın sanatsal ve edebi tekniğidir. Sonuç olarak, okuyucu/izleyici, sanat eserini izlerken veya metni okurken, sanatçının vermeye çalıştığı duyguyu yaşar. İlk bölümde, ünlü ressam Rene Magritte'in ve izleyicinin ya da okuyucunun psikolojisini analiz etmek için hermeneutik bir analiz süreci -insan davranışlarını, düşüncelerini ve yaratıcı eserleri yorumlama yöntemi- kullanıyorum. Beşinci Bölüm'de sanat analizinin ve hermenötik sürecin kendi bilinçaltınıza erişmenize nasıl yardımcı olabileceğini tartışıyorum.

Altıncı Bölüm'de, bilinçaltını tanımada etkileyici yazı ve anlatı günlüklerinin kullanımını tartışıyorum. Bu teknikte, olumlu veya olumsuz bir olay hakkında rahatsız edilmeden ve düzenlenmeden otuz dakika yazmanız istenir. Size bu bilinç akışını bilinçsiz süreçlere erişmek ve anlamak için nasıl kullanacağınızı gösteriyorum. Teknik, psikolojide uzun yıllar boyunca, çoğunlukla Austin'deki Texas Üniversitesi'nden James Pennebaker tarafından çalışılmıştır. Bu uygulamanın sağlığa faydalı etkilerini defalarca göstermiştir. Yazılarınızı incelemek için Wilma Bucci ve Bernard Maskit tarafından geliştirilen, derinlik psikolojisine daha yakın, daha yeni, rafine bir yöntem kullanıyoruz.

Son olarak, Yedinci Bölüm'de rüya analizini tartışıyorum. Bu alıştırmayı sona sakladım, çünkü yıllar içinde öğrendiğim şey, bunun sınıfta ve kendi başına çalışan öğrencilerle başarılması belki de en zor olanı olduğudur. Bunu en sona bırakarak, çoğu öğrencinin tüm alıştırmaları yaparken gizli zihinlerine giderek daha önemli girişler yaptığı derslerimden edindiğim bilgileri de uyguluyorum. Böylece, önceki bölümlerden tüm faydalar elde edilir. Sizi rüyalarınızı bir rüya günlüğünde takip etmeye teşvik ediyorum ve psikolojik olarak önemli rüyaların analizinde size rehberlik ediyorum. Tüm rüyalar psikolojik olarak anlamlı değildir, ancak bazıları kişinin gizli yönlerini ortaya çıkarmak için kullanılabilir. Alıştırmalarım, anlamsız rüyaları önemli olanlardan ayırt etmek için yöntemler geliştirmenize yardımcı olur,

Her tekniği göstermek için sıklıkla kendi repertuarımdan örnekler kullanacağım. Bu, işimin üstün olduğu inancıyla yapılmadı.

başkaları için değil, çünkü oldukça basit, çoğaltmak serbesttir. Bu katkılarının gerçekliğinden de makul ölçüde emin olabilirim. Kitap boyunca tartışmalar ve örnekler düzenli aralıklarla cinsiyetler arasında değişecektir.

sorumluluk reddi

Bu dersi verdiğim geçmiş yıllarda, sadece bu kitabın size neler getireceğini özetlemeyi değil, aynı zamanda bu kitabın (veya sınıfın) ne olmadığını da vurgulamayı öğrendim. Yukarıda kitabımızı ve kursumuzu klinik müdahalelerden ayırmaya çalıştım. Ek olarak, bu bir sinirbilim kitabı değildir, ancak daha önce bahsedildiği gibi, sizi ilginç araçlara ve beş erişim kanalının (memler, slipler, sanat tercihleri, etkileyici yazılar) sonuçlarının analizlerine yönlendirmek için sinirbilimin içgörülerinden yararlanacaktır. , ve rüyalar. Lisans için sürekli tıp eğitimi kredisi veya kredisi alamayacaksınız. Bu aynı zamanda yazma veya boyama tekniği, oyunculuk metodolojisi veya şiir eğitimi üzerine bir kitap değildir. Konu hakkında bilgi edinmekten keyif almanız ve onun içgörülerini kendinize uygulamanız çok muhtemel olsa da,

Tüm derslerimde, öğrenmenin ve kendileri hakkında daha fazla şey hatırlamanın etkisi altında, genellikle çok az sayıda öğrencinin ekstra yardım aramaya ihtiyaç duyduğunu belirtmeliyim. Bu sonucu faydalı buluyorum. Kendini keşfetme her zaman kolay bir süreç değildir ve bazıları profesyonel yardım almaktan yararlanabilir. Giderek daha güçlü erişim kanallarını tartışırken, soğanın katmanları soyulacak ve önemli, ancak bazen zor olan kendi kendini tanıma ile karşı karşıya kalabilirsiniz.

Kurs ile bu kitap arasındaki farklardan biri, sınıfta, bu materyali bir grup içinde çalışmadığınız sürece, büyük olasılıkla bir okuyucu olarak sizin için mevcut olmayacak olan, öğrenciler arasında bir grup uyumu duygusu olmasıdır. sen kendin topla. Daha küçük bir grup formatında, bazen lider olarak bir klinisyenle bazen görüşmeye devam eden ve çok ilginç ve faydalı sonuçlar aldıklarını bildiren öğrencilerim oldu. Kişi bu kendini keşfetme yolculuğundan geçerken bu destek rahatlatıcı olsa da, sürecin gerekli bir unsuru değildir. Bununla birlikte, bir okuyucu olarak, yüz yüze destekten yararlanacağınızı düşünüyorsanız, bu kitaptaki psikometrik test sonuçlarınızı bir psikoloğa götürmek bir seçenek olabilir.

veya profesyonel rehberlik sağlayabilecek bir psikiyatrist. Psikologlar, psikiyatristler, pratikte veya eğitimde olan profesyoneller için kişinin gizli zihne en başarılı şekilde nasıl yaklaşıldığına dair anlayışınızı geliştirmek için kendi okuma gruplarınızı oluşturmaları da yararlı olabilir. Stanford'daki kendi kursiyerlerimizden bazıları bu formatı çok faydalı buldu. Bu yolculuğa nasıl çıkmayı seçerseniz seçin, umarım onu ödüllendirici, verimli ve aydınlatıcı bulursunuz.

Kitabın yapısı

Bu kitap boyunca hem kanıta dayalı tıbbi (akran değerlendirmeli makaleler ve klinik araştırmalar) hem de uygulamaya dayalı kanıtlara (hastaları tedavi etme deneyimine) güveniyorum. Klinik deneyler insan beyninin nasıl çalıştığı hakkında değerli bilgiler sağlasa da, çok özel bir grup insandan elde edilen sonuçların tüm insanlara genellenmesi sorunludur. Denemeler genellikle, önemli parametrelerde (cüretkar bir varsayım) neredeyse aynı olduğu varsayılan insan gruplarında resmin bütününe çok küçük ayrıntılarına odaklanır ve bilimsel bir makalenin yayınlanmasından sonraki üç ila dört yıl içinde, sonuçlarının yarısı, yanlış olduğu kanıtlanmıştır veya modası geçmiştir.

Bu sınırlamaları, bireye odaklanan klinik uygulamadan edindiğim içgörülerle dengeliyorum. Bunun da bir dezavantajı var - hastaları tedavi ederek ortaya çıkan kanıt standardı, klinik deneylerinkinden daha az katıdır ve genellikle yüzlerce kişiyi kontrol etme girişiminde bulunmadan "yardımcı olur" veya "işe yarar" biçimini alır. denkleme giren değişkenlerdir.

İnsanları tedavi eden bir doktor olarak, her iki bilgi akışını da yardım etmeye çalıştığım kişiye uyan özel bir dengede harmanlamak için hem bilim hem de klinik uygulamada yetkin ve bilgili olmalıyım. Bu kitap, bir okuyucu olarak size, aynı şeyi kendiniz için nasıl yapacağınızı göstermeye çalışır. Her bir konuyu derinlemesine incelemek isteyenler için, okuma referanslarına ve en göze çarpan birincil kaynaklara genel bir bakış sunacağım.

Teşekkür

Bu kitap, üzerinde çalıştığım her kitap gibi, elbette birçok insanın etkisinin, yardımlarının ve somut katkılarının birleştiği bir kitap. Geçmişteki tüm derslere teşekkür etmek istiyorum; verdiğim birçok hastam

materyallerini kullanma izni; İyileşme sürecine psikiyatrik araçların nasıl ekleneceğini göstererek bana psikiyatrinin tıptaki merkeziliği hakkında çok şey öğreten psikiyatri profesörlerime (Viktor Frankl, MD, Ph.D.; Alan Schatzberg, MD; Irvin Yalom, MD)); umdukları gibi bir analist olamadığım için hayal kırıklıklarından kurtulan analitik süpervizörlerim (Saul Harrison, Thomas Szasz, Cecily Legg); Stanford Sürekli Çalışmalar Ofisi personeli (Alex Argyropoulos, Liz Frith, Rolando Garcia, Charles Junkerman, Dan Colman); Kış 2012–2013 Stanford Devam Eden Çalışmalar PSY 199 sınıf üyeleri; ve bu el yazması hakkında geri bildirimde bulunan herkes (NeuWrite; Joan Brodovsky; Rafael Pelayo, MD; William C. Dement, MD, Ph.D.; Michael Greicius, MD; Stanford'daki Pegasus Doktor Yazarları; Kae Belgrad). Hepsi bu kitabın bu hale gelmesine yardımcı oldu. Rebecca Hall ve ben çok minnettarız.

BİRİNCİ BÖLÜM

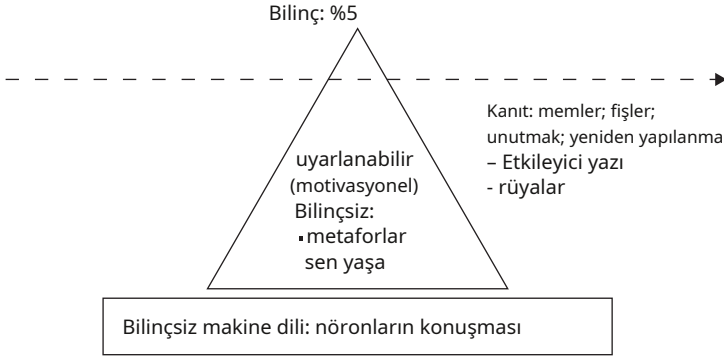
Neden bilinçaltına dikkat edelim?- Örnek
olay olarak ünlü sanatçılar:
Rene Magritte, Artemisia Gentileschi,
Georgia O'Keeffe, Egon Schiele ve
Vincent van Gogh

Dİster uyanık ister uykuda olalım, beynimiz, bilinçli akşam yemeği planlarımızdan çocuklarımıza duyduğumuz sevgi hissine, ritmik nefeslerimize kadar zihinsel, fiziksel ve duygusal süreçlerin bir senfonisini yönetiyor. Çoğunlukla düşüncelerimizin, duygularımızın ve bedenlerimizin kontrolünün bizde olduğunu hissetsek de, gerçek şu ki, beynimiz hayatımızın gerçek iletkenleridir ve bize bir kişi olarak birlik duygusu bırakır, ancak şimdi bildiğimiz gibi makul bir duyguyla. kesinlik, zamanın yüzde 95'inde tamamen bilinçli farkındalığımızın dışında faaliyet gösteriyor. Bu gerçek başarıyı anlamak ve takdir etmek için bahsettiğimiz süreç türlerini parçalamamız gerekiyor. Bu nedenle, nefes alma gibi fizyolojik süreçlerin bilinçsiz zihinsel aktivite kategorisine girmesi şaşırtıcı değildir. Yine de, Çok çeşitli duygusal ve bilişsel faaliyetler de herhangi bir bilinçli farkındalık olmadan gerçekleşir, bu çoğumuzu şaşırtan bir gerçektir, tabii ki psikolojinin bu alanını incelemediyse veya bu gerçekleri ciddiye alan bir tür terapi görmediyse. Bu süreçlerin birçoğunun kim olduğumuz ve dünyayla nasıl ilişki kurduğumuz üzerinde önemli etkileri vardır. Seçimler, davranışlar, arzular ve gerçeklik algıları, bu gizli zihinsel faaliyetlerden büyük ölçüde etkilenir. Etkisinde, ve gerçeklik algılarının tümü, bu gizli zihinsel faaliyetlerden büyük ölçüde etkilenir. Etkisinde, ve gerçeklik algılarının tümü, bu gizli zihinsel faaliyetlerden büyük ölçüde etkilenir. Etkisinde,

bilinçdışı zihnin, bilinçli gerçeklik deneyimimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Bilinçdışı:

Modern Bir Bakış (John Barg. Sosyal psikoloji ve bilinçdışı: Yüksek Zihinsel süreçlerin Otomatikliği. NY, Psychology press, 2007)



Bu şu soruyu akla getiriyor: Zihinlerimiz bizden hangi sırları saklıyor? Bu bize neden fayda sağlayacak? Ya bilinçsiz zihinlerimize erişebilseydik ve bunu yaparken bilinçli yaşam deneyimimizi genişletip iyileştirebilseydik? Ya bunun yerine, eylemlerimizin her bir küçük dürtü, düşünce, inanç, şüphe, neşe ve sorunlu sonucunun farkında olsaydık? Onun için daha iyi olmaz mıydık? Açık cevap şudur: hayır. Bir gün, hatta bir saat içinde uğraşmak zorunda kalacağımız bilgi selini hayal ettiğimiz gibi, bizi geçmiş deneyimlere, alınan derslere ve alınan kararlara göre yönlendiren geniş bir "otomatik" süreç deposuna sahip olmanın ne kadar etkili olduğunu görebiliriz. bir günün ticaretinde çok daha yumuşak bir yolculuk. Nobel ödüllü yazar, John Coetzee yakın zamanda bir İngiliz psikanalistle bir araya gelerek, eğer bir kişinin oldukça iyi bir hayatı varsa, uyuyan köpeklerin yalan söylemesine izin vermenin en iyisi olabileceğini öne sürdü (Coetzee & Kurtz, 2015). Buna şunu söyleyebilirim: yeterince adil. Ama bu büyük bir eğer. Ya uyuyan köpekler rüya görürse? Ya da kabus mu görüyorsun?

Bilinçaltımızda olanı incelemenin iyi olacağı durumlar olabilir mi? Bu düşünceyi biraz daha ilerletelim. Bilinçaltı, sorgulanmadığında bile davranışlarımızı ve gelecekteki deneyimlerin yorumunu önemli ölçüde etkileyen yaşam deneyimlerinin bir deposu olarak hizmet eder (Hassin, Uleman ve Bargh, 2005). Örneğin, ciddi bir hastalıkla karşılaşan birinin, hafif bir baş ağrısı gibi en iyi huylu semptomları bile yorumlaması muhtemeldir.

veya ciddi bir hastalık belirtisi olarak sırt ağrısı. Olayları bilinçsizce geçmiş deneyimlerimizin ışığında yorumladığımız için, çoğu zaman deneyimleri yanlış yorumlar ve yanlış algılarız. Sonuç, psiko-onkolojide “Damocles sendromu” olarak adlandırdığımız bir şeydir: kanserden uzun süre kurtulanlar bile, yaşadıkları ağrı ve sızılara karşı genellikle son derece uyanıktır. Gerektiğinden çok daha sık muayenehaneye götürebilirler ve çoğu zaman bu kadar sık şikayet ve endişeler, aşırı dikkatle ve gerçek bir endişe kaynağı olmadan yapılan testlere ve müdahalelere yol açacaktır. Bu tür testler her türlü olumsuz sonuca yol açabilir. Hastaya pahalıya geliyorlar.

Travmatik deneyimlere maruz kaldığımızda benzer bir senaryoya karşılaşıyoruz. Savaş gazileri, kişinin hayatına yönelik geçmişteki aşırı tehditlerin derin yaralar bıraktığı, günlük yaşamın tehlikeleri tarafından kolayca harekete geçirildiği ve sıklıkla kişinin veya sevdiklerinin zarar gördüğü aşırı durumlarla sonuçlandığı durumlarda sıklıkla karşılaşılan bir örnektir. Bu tür sonuçlar, kazalardan sağ kurtulanlarda ve sevdiklerinin erken ölümü gibi aile trajedilerinde de yaygındır. Bu nedenle, bu uyanıklık süreçlerini analiz etmemize ve sonuçta ortaya çıkan uyumsuz kalıpları düzeltmemize hizmet eder. Bunu yaparak, daha mutlu, daha tatmin edici yaşamlara öncülük ederek işleyişimizi iyileştirebiliriz. Beynimiz hayatımızın iletkenleri ise, kendi bilinçdışı zihinsel süreçlerimizi ne kadar çok anlarsak, kendi senfonimizi o kadar çok yönetiriz. Sonuçta, Sokrates'in çok güzel bir şekilde söylediği gibi,

Bilinçaltının nasıl olup da istenmeyen sonuçlara yol açabileceğine dair bir örnek, benim kişisel bir deneyimimdir. Birkaç yıl önce, Stanford'daki bölümüm fakülteye katılmak için profesörlerle görüşüyordu. Bu potansiyel yeni öğretim üyelerinin geliş gidişlerini organize etmekten sorumluydum - çoğunlukla yapmaktan mutlu olduğum bir görevdi. Ancak üniversitenin bir kişiyi davet etme kararına katılmadım, çünkü onun sınırlı ve yavan çalışmasına saygı duymadım. Ama üniversite boyun eğmeyecekti ve bu yüzden kişisel hislerimi bir kenara koydum ve görev bilinciyle onun burada Stanford'da bir konuşma yapmasını planladım. Genelde bu tür konuşmaların olmadığı bir günde geldi ve bu yüzden fakülteyi onun geliş ve planlanmış sunumu konusunda uyarmaya özen gösterdim. Başka bir deyişle, Sunumunun detayları konusunda son derece nettim ve tüm fakültemin orada bulunmayı bildiğinden ve planladığından emin olmak için gayretliydim. Gün geldi ve konuşma saati yaklaşırken, fakültemin geri kalanı katılırken ofisimde oturup telefon görüşmeleri yaptığımı ve e-postaları yanıtladığımı hatırlıyorum.

sunum, istediğim gibi. Konuşmayı protesto ya da küçümseme olarak bilinçli olarak atlamaya karar vermedim. Bu telefon görüşmelerini yaparken, tarihten, saatten veya nerede olmam gerektiğinden habersizdim. Düzenlemek için bu kadar çok çalıştığım olayı kesinlikle hatırlamıyordum. Sunum bittiğinde, misafir profesör, toplanan öğretim üyeleriyle birlikte, davet için bana teşekkür etmek için koridordan ofisime doğru yürüdü. O anda unuttuklarımı tüm gücümle hatırladım. En parlak öğretim üyelerimizden biri ve harika bir arkadaşım, ekleyebileceğim, gülümseyerek, "Özür dilerim, Hans, bu acil durumun beklenmedik bir şekilde ortaya çıktığını" söyledi, yüzümü ve anatomimin diğer kısımlarını kurtardı.

Benim için bu deneyim, bilinçaltının dizginleri nasıl sık sık ele geçirdiğinin en önemli örneği olarak öne çıkıyor. Konuşmacıya karşı kişisel hislerime rağmen, o sunumda olmak için her türlü bilinçli niyetim vardı ve yine de zamanı geldiğinde, bilinçaltım tüm olayı farkındalığımdan tamamen çıkardı. Bunlar, her zaman hepimizin içinde olan normatif süreçlerdir. Soru şu ki, bilinçaltı ne sıklıkla direksiyonda ve sonuç olarak ne oluyor? Ne sıklıkla bize oyun oynuyor ve başımızı belaya sokuyor? Aslında kaç kez bizi koruyor ve sorunları bizim için çözüyor? (Sonuçta, son derece sıkıcı bir konuşmayı, oluşumunu "unutarak" oturmak zorunda kalmadım.)

Sigmund Freud'dan bu yana geçen on yıllarda, psikologlar, psikiyatristler ve sinirbilimciler, üç kategoride sınıflandırılacak farklı zihinsel katmanlar arasındaki karmaşık etkileşimi anlamada önemli ilerlemeler kaydettiler: bilinçli zihin, bilinçsiz zihin ve bilinçsiz beyin. Farkındalık içinde var olan zihinsel süreçler bilinçli düşünme olarak tanımlanır. Bunlar, herhangi bir anda farkında olduğumuz düşünceleri, anıları, arzuları, tutumları, inançları ve güdülerini içerir. Ayrıca, bilerek odaklandığımız çevremizdeki dış uyaranları ve unsurları da içerirler. Örneğin, bir film izlersek, bilinçli süreçlerimiz ekrandaki görsel uyaranları, sözlü diyalogları, yanımızda patlamış mısır yiyen kişinin sesini ve oyuncular hakkındaki düşüncelerimizi içerebilir. Uyuduğumuz veya uyuşturucu veya alkolün etkisi altında olduğumuz gibi değişmiş bir durumda olduğumuz durumlar dışında, bilinçli süreçlere kolayca erişilebilir. Genel bir kural olarak, dikkat odağımızı bilinçli düşüncenin bir yönünden diğerine kaydırabiliriz ve bu bazen zahmetli olsa da bilinçli zihne erişim genellikle nispeten kolaydır.

Zihinsel aktivitenin bir sonraki katmanı, genellikle farkındalığın dışında işleyen, ancak erişilebilir olabilen ve farklı tekniklerle bilinçli hale getirilebilen, tipik olarak dikkatimizin ve odağımızın bir tür çabayla yeniden yönlendirilmesini içeren zihinsel süreçlerden oluşan bilinçdışıdır. Bazen bu süreçte beklenmedik engellerle karşılaşırız (Sigmund Freud bunları “savunma” veya direniş olarak adlandırır). Bunlar, ruh sağlığında çok iyi çalışılmış otomatik süreçlerdir. Görevleri, bizi çok fazla endişe ve endişeden korumak veya içimizde bir memnuniyet ve hatta mutluluk hali yaratmaktır. Genellikle geçmiş koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlamaya dayanırlar. Aşağıda göreceğimiz gibi, bazen sorunları bizim için çözerler, ancak küçük, hatta büyük bir maliyetle.

Bilinçsiz süreçlere bazen bilinçaltı olarak atıfta bulunulur, ancak bu metinde daha yeni bilinçdışı terminolojisine bağlı kalacağız. Modern sinirbilim bize üç tür bilinçsiz süreç göstermiştir: prosedürel, bildirimsel ve motivasyonel. Prosedürel bilinçdışı, bisiklete binmek veya araba kullanmak gibi algısal ve motor becerilerin hafızasına ve yürütülmesine atıfta bulunur. Çoğumuz için, sabah işe giderken araba kullanmakla ilgili her eylemi nasıl yapacağımızı bilinçli olarak düşünmüyoruz, sadece yapıyoruz. Bu, işteki prosedürel bilinçdışıdır.

Bildirimsel bilinçdışı, insanlar, yerler ve şeyler hakkında bilgi anlamına gelir. Örneğin, bildirimsel bilinçdışı, adlarımız, ailelerimiz, uyruğumuz, cinsiyetimiz, doğum tarihimiz, yaşıımız ve siyasi inançlarımız gibi hayatımızın gerçeklerini hatırlar. Bu bilgiler ille de düşüncelerimizin ön saflarında yer almıyor, ancak örneğin pasaport başvurusunda bulunduğumuzda bunlardan kolayca faydalanabiliriz.

Motivasyonel bilinçdışı, genellikle farkındalığın dışında var olan ancak kararlar, hedefler, beklentiler, duygusal tepkiler ve ilişkiler üzerinde önemli etkileri olan duygusal ve deneyimsel olarak oluşturulmuş zihinsel süreçlerden oluşur. Yukarıdaki bir film izleme örneğinde, motivasyonel bilinçdışı süreçler film hakkındaki algılarımızı, ona duygusal olarak nasıl tepki verdiğimiz ve kadın veya erkek oyuncular, filmdeki müzik gibi hangi unsurlara odaklanmayı seçtiğimizi belirleyecektir. film veya manzara. Örneğin, film *Devasa*. Bazılarımız Elizabeth Taylor, çekingenliği, açık sözlülüğü ve ayrıcalıklarla korkusuz yüzleşmesi hakkında güçlü bir izlenim edinirdi; diğerleri onun inanılmaz güzelliğinden, çekingenliğinden ve tutkusundan daha çok etkilenirdi. Bu izlenimlerden hangisinin genç kadınlarda mı yoksa genç erkeklerde mi daha yaygın olacağına karar vermeyi size bırakıyorum.

Otomatik anlık kararlar vermek gibi dürtüsel, hızlı davranışlar, özellikle bilinçsiz süreçler tarafından kontrol edilir. Başka bir deyişle, beynimizin bilinçsiz kısmı, bilinçli olarak farkında olmadığı bilgileri emer ve depolar. Bizden habersiz, bu bilinçsiz veriler nasıl davrandığımızda, düşündüğümüzde ve hissettiğimizde kendini gösterir ve böylece hayatımızın büyük bir kısmını etkiler. Örneğin, flört tecavüzüne uğrayan genç bir kadın, bir restoranda akşam yemeği ısmarlarken kararlı ve proaktif davranarak kendisini etkilemeye çalışan genç bir erkeğe daha sonra saldırgan ve hatta şiddet içeren bir niyet atfedebilir. Bu kulağa saçma gelebilir, ancak klinik pratiğimden hastalarda bu tür birçok çarpıtma ile karşılaştım. Bilinçaltımızı analiz etmek, kim olduğumuza ve yaptığımız şeyi neden yaptığımıza dair fikir verir.

Çoğu zaman, bilinçaltımızın birçok tezahürü başkaları tarafından fark edilir, ancak mutlaka bizim için değil. Örneğin, bir başkası ayağımın çılginca yere vurduğunu fark edebilir, bu da gergin olduğumu düşündürür ama ben bu duyguların tamamen farkında olmayabilirim. Ayaklarımın yere bastığının farkında bile olmayabilirim. Birisi bunun gibi bilinçsiz bir davranışa işaret ettiğinde çoğu zaman şaşırırız. Ancak söz konusu bilinçdışı düşünce, tutum veya davranışa dikkatimizi yönelttiğimizde, bu süreçleri farkındalık haline getirebiliriz. Sadece odağı değiştirerek, bilinçaltımız bilinçli hale gelir.

Bununla birlikte, bilinçaltına erişimin o kadar kolay olmadığı ve bilinçdışı fenomenlerin farkındalığını kazanmanın özel eğitim ve araçlar gerektirdiği durumlar vardır. Bilinçaltının bazı yönleri istenmeyen olduğunda -toplumsal olarak uygunsuz, gurur kırıcı, utanç verici veya korkutucu olabilirler- bilinçdışının bu alanlarına erişmemizi engelleyen savunma süreçlerini otomatik olarak kullanırız. Bu savunmalar Üçüncü Bölümde ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Savunmalar, Sigmund Freud'un günlük psikolojiye yaptığı en büyük katkılardan biridir. Bunlar yalan olmayan süreçlerdir. Aslında savunan kişi, çoğu zaman başkalarından bir şeyler gizlediğinin farkında değildir, çünkü aynı zamanda bunları kendisinden de gizlemektedir.

Hepimizin sevmediğimiz ve başkalarından ve hatta kendimizden gizlemeyi tercih ettiğimiz yönlerimiz var. Ya da tutkularımız gibi, kabul etmemeyi tercih ettiğimiz olumlu yönlerimiz var.

diğer insanlar, bizim iyi talihten aldığımız zevk ya da bir zorbanın cezasını çekmesinden duyduğumuz zevk. Bu istenmeyen parçaların neden olabileceği onaylanmama endişesinden kendimizi korumak için savunmalar kullanırız. Kendimizin olumsuz kısımlarını bilinçaltına havale ederek, onlarla yüzleşmek zorunda değiliz. Ancak bilinçdışımızın savunmaların erişmemizi engellediği alanlar bile hayatımızda iz bırakan, bu da analiz edilerek hakkımızda bilgi veren alanlardır. Şansımıza bilinçdışının bu izleri yazı, resim, oyunculuk gibi yaratıcı çalışmalarda karşımıza çıkıyor; mürekkep lekesi testleri ve anketler gibi psikolojik önlemlerde; anlamlı yazma alıştırmalarında; rüyalarda; ve ilişkilerde. Bunlar, bu kitapta keşfedeceğim bilinçaltına erişim kanallarıdır.

Zihinsel aktivitenin en derin katmanı olan bilinçsiz düşünce, iç gözlem, meditasyon veya farkındalığın uzunluğu ne olursa olsun, muhtemelen farkındalığa asla erişilemeyen nöronal süreçlerden ve faaliyetlerden oluşur. Bu süreçler beyindeki milyarlarca nörona derinden gömülüdür ve ne kadar çaba sarf edersek edelim veya ne kadar psikolojik analiz yaparsak yapalım, bilinçsiz düşüncenin çoğunluğu asla bilinçli hale getirilemez. Bununla birlikte, elektroensefalografi (beyindeki elektriksel aktivitenin kaydı) ve fonksiyonel görüntüleme gibi bilimsel enstrümantasyon ve yalan dedektörü testleri ve biofeedback makineleri gibi psikofizyolojik önlemler kullanarak bu süreçlere dair bir bakış elde edebiliriz.

Bazen bu bilinçsiz süreçler, kalp hızı gibi dışsal tezahürleri kontrol eder. Bazı insanlar, yoğun odaklanmış dikkat ve meditasyon ve yoga gibi özel eğitim yöntemleri ile bu bilinçsiz süreçlerin bazılarını bilinçli olarak düzenlemeyi öğrenebilirler. Bununla birlikte, bu tekniklerde en deneyimli olanlar bile, genellikle Tabiat Ana, genetik bağışımız ve epigenetik gelişimimiz tarafından verilen oldukça sıkı sınırlar içinde bilinç dışı süreçleri kontrol edebilirler. Bazıları meditasyonu kalp atışlarını yavaşlatmak için kullanabilse de, ne kadar konsantre olursa olsun hiç kimse kalbinin atmasını bilinçli olarak durduramaz. Gerçekte, bilinçsiz ve bilinçsiz süreçler arasındaki sınır, burada çizdiğim çizgiden daha akıcıdır ve zihin ve beyin anlayışımız geliştikçe muhtemelen değişecektir. Özel tekniklerin bu sınırı değiştirebileceğine dair bazı kanıtlar zaten var. Yoga ve meditasyon, öğrenilen becerilerin nasıl kullanılabileceğinin iyi örnekleridir.

Bilinçsiz süreçleri genellikle bizim yapamadığımız şekillerde kontrol ederiz. Bununla birlikte, bu tartışmada yalnızca bilinçaltına erişmek için kullanılan becerilere değiniyorum ve bu nedenle bilinçsiz ve bilinçsiz süreçler arasındaki ayrımı koruyorum. Bilinçdışı zihni kontrol etmeyi amaçlayan bu teknikler, bu metnin kapsamı dışındadır ve burada tartışılmayacak veya öğretilmeyecektir. Bu tartışmayı bilinçsiz malzemenin işlenmesiyle sınırlayacağım.

Bazıları, yüzeyin altında nelerin gizlendiğini keşfetmek yerine, bilinçaltının gizemini kendi haline bırakmayı tercih ediyor (2015 kitabıyla ilgili yukarıdaki yorumlarıma bakın). *İyi Hikaye* Coetzee ve Kurtz). Şimdi, uyuyan köpeklerin ne kadar istesek de sonsuza kadar uykuda kalamayacaklarını somut olarak gösteren harika bir örneğe döneceğiz. Rene Magritte'in eseri, hoşumuza gitse de gitmese de motivasyonel bilinçaltının eylemlerimizde nasıl tezahür ettiğini gösteriyor. Açık olmak gerekirse, burada Magritte'in bilinçaltından dolayı bu kadar başarılı bir sanatçı olduğunu iddia etmiyoruz; yeteneği, deneyimleri ne olursa olsun mevcut olurdu. Bununla birlikte, bazı deneyimleri, gelişmekte olan bir genci etkilemeyi başaramayan travmatik olayları anlatan ve aynı zamanda gizleyen sanatının içeriğinde izler bıraktı. Ustalığı muhtemelen travmatik geçmişinin etkisini bir miktar kontrol altında tutmasına yardımcı oldu. Ancak yaşamının sonundaki pişmanlık dolu sözünün de gösterdiği gibi,

Bilinçdışı iş başında—Rene Magritte

Kitabın bu kısmına kısa bir giriş: Sınıfta, tartıştığımız sanatçıların resimlerinin üzerimizde etkileri olmasına izin vermek için çok zaman harcıyoruz. Okuyucunun da aynı şeyi yapmak için zaman bulacağını umuyoruz. Bu bölümde tartışılan hemen hemen tüm resimler şu veya bu şekilde kitaplarda, müzelerde ve tabii ki internette kolayca bulunabilir. Sadece resimlerin başlıklarını ve ressamın soyadını tecrübemizde çok hızlı bir şekilde bir arama motoruna girmek, tartıştığımız resimleri ortaya çıkaracaktır. Resimlere özel bağlantılar vermeyi düşündük, ancak ağır akışkanlığı göz önüne alındığında bu kullanışlı görünmüyor. Bu nedenle bundan sonra izlenecek sürece karar verdik. Kitabın geri kalanında yer alan sanat eserleri söz konusu olduğunda, bunların tümü, çoğaltmak için bilgilendirilmiş onay aldığımız görüntülerdir.

Rene Magritte, ünlü bir Belçikalı sürrealist ressamdı (21 Kasım 1898-15 Ağustos 1967). Beklenmedik bağlamlara yerleştirilmiş olağandışı sahneler ve olağandışı yan yana koymalar yoluyla gerçeklik duygumuza meydan okuyan görüntülerle tanınır. İmgelerinin bazen titiz gerçekçiliği, ortak bir sürrealist gündem olan tasvir ettiği koşulların imkansızlığının altını çizer ve vurgular. Bu anlamda, Magritte büyük ölçüde zamanının bir adamıydı ve sürrealist hareketin bir adamıydı. Bununla birlikte, yakından bakıldığında, Magritte'in resimlerinin çoğu, bilinçaltının iç işleyişini ortaya çıkarmaya başlayan daha derin bir anlam katmanı da içerir.

Bunu incelemek için, bir kitap veya şiirdeki temaların ve metaforların okunma ve yorumlanma şekline çok benzer şekilde, insan davranışlarını, düşüncelerini ve yaratıcı eserlerini yorumlamanın bir yolu olan hermeneutiği kullanıyorum. Resimlerine baktığımızda, görüntünün bariz öğelerinin ötesine geçmeli ve sembollerin ne kadar anlam taşıyabileceğini yorumlamalıyız. Her parçanın duygusal alt akıntısına dikkat ediyoruz ve sanatsal kariyeri boyunca hangi temaların, sembollerin ve duygusallığın tekrar ettiğini ve bir trend olarak ortaya çıktığını araştırıyoruz. Erken dönemde, Magritte ağırlıklı olarak, çoğu karısı Georgette Berger'e ait olan çıplak kadın resimleri yaptı. Bu eserler biraz soyuttur, örneğin *Çıplak*(1919) ve kadın bedeninin klasik sanatsal kutlamalarıdır.

Anımsatıcı olsa da, bu eserlerde çok az gizem var. Daha sonra 1920'lerde yeni bir sürrealist yaratıcı yöne girdi ve hem görsel hem de duygusal olarak ilk çalışmalarından oldukça farklı parçalar boyamaya başladı. Hermeneutik analiz sürecine devam ederken, Magritte'in bilinçdışının eserlerine sızdığını ve onun bilinçli farkındalığının altında nelerin gizlenmiş olabileceğine dair bize içgörü kazandırdığını görüyoruz.

İçinde *Zor geçiş*(1926), bir odanın ortasında duran bir karyola direği görüyoruz. Yanında kırmızı bir güvercin tutan kopmuş bir eli olan bir masa var. Odanın etrafına kareleri kesilmiş ahşap kalaslar saçılmış, tavandan kahverengi bir kumaş parçası sarkıyor ve pencereden karanlık ve fırtınalı bir okyanus, siyah bir gökyüzü ve şiddetli şimşek görünüyor. Parçanın genel tonu karanlık, çalkantılı ve sinir bozucu.

Fırtınalı arka plan ve karyola direkleri *Genius'un Yüzü*(1926), karyola direkleri arasında beyaz, cansız bir kafanın ek unsuru ile. Yüzün parçaları kesilir ve kalan bir göz kapatılır. Yine, ton karanlık ve tehditkar.

İçinde *Le Supplice de la vestale* (1926), yeni bir sembol belirir - başsız, çıplak bir kadın gövdesinin omuzlarının etrafına sarılmış beyaz bir kumaş parçası. Gövdenin boynunun tepesinden beyaz sivri uçlar çıkıyor ve yine arka planda uğursuz bir okyanus pusuda bekliyor.

Beyaz kumaş tekrar ortaya çıkıyor *Cayenne'in şafağı* (Kumaşa sarılmış ve ürkütücü bir kırmızı örümceği tutan bir çift kopmuş eli tasvir eden 1926). Ellerin yanında tek bir mum ve arka planda çorak dallar var. Bu parçadaki görüntülerin tümü cansızlığa işaret ediyor - kopmuş eller, çıplak dallar ve genellikle cenaze törenlerinde bulunan mum.

Bu parçaları düşünürken kendinizi rahat, sakin ve neşeli mi hissediyorsunuz yoksa rahatsız mı oluyorsunuz? Birçoğumuz için bu görüntüler rahatsız edici. Eziyetle doludurlar ve yaya gerçekçiliğinin rahatlığı ile beklenmedik yan yana gelmelerin kargaşası arasındaki etkileşim, tehdit, huzursuzluk ve korku duygularını ortaya çıkarır. Yinelenen bir duygusal tonu ve semboller takımını belirledikten sonra, bu duyguların Magritte'deki kaynağını ve imgelerin ne anlama gelebileceğini merak etmeye başlarız.

Magritte'in repertuarında ilerleyerek, *Yalnız Bir Walker'ın Musingleri* (1926). Kadın gibi görünen çıplak bir ceset ön planda yatıyor ve Magritte'in karakteristik siyah ceketi ve melon şapkası giyen bir adam sırtı ona dönük duruyor. Solda, tehditkar bir gökyüzünün altında kurulmuş köprülü bir nehir var.

Bu temalar, 1927 boyunca eserlerinde daha da belirgin görüntülerle varlığını sürdürüyor. Ancak, bu resimler nadiren tamamen doğrudan bir şekilde tasvir ediliyor. Açıksalar, genellikle büyük bir sürrealizm ögesi içerirler ve bu da şiddet olaylarının doğrudan ve doğrudan tasvirini gizler ve reddeder.

Tehditkar suikastç (1927) bu tarzın güzel bir örneğidir. Burada rahatsız edici bir cinayet sahnesi son derece sürrealist bir şekilde tasvir edilmiştir. Ön planda, bir odanın hemen dışında gizlenen, biri ağ, diğeri de sopa olan iki tehditkar adam var. Odada, çıplak bir kadın bir yatakta ölü yatıyor, kafası kopmuş. Ağzından kan damlıyor ve boynunda beyaz bir örtü var. Bir adam odada, sırtı vücuda dönük, biraz gevşemiş ve bir gramofon dinleyerek duruyor. Diğer üç adam arka planda bir pencereden odaya bakıyor.

Sahnenin gerçekleri tartışmasız şiddetlidir - bir ceset, kopmuş bir kafa ve gölgelerde gizlenen, saldırmayı bekleyen esirler.

sözde suikastçı. Ancak, bu şiddet içeren görüntüler, sükunet ve barış unsurlarıyla doğrudan çelişmektedir. Karla kaplı dağ zirveleri arka planda pencereden görülebilir. Cesetten birkaç adım ötede, adam sessiz bir odada yalnızken yapabileceği gibi, paltosu ve şapkası bir sandalyenin üzerine kayıtsızca dökülmüş halde sakince müzik dinliyor. Bu yan yana koymanın etkisi, sahnenin şiddetli ve rahatsız edici unsurlarının en aza indirilmesidir, ancak resim hala uğursuz ve rahatsız edici bir duygu uyandırıyor. Sakin görünen şey değil mi, değil mi? Bu odaya girmek ister misin?

1928'de daha önce gördüğümüz dökümlü beyaz kumaş *Le Supplice de la vestale* *Cayenne'in şafağı* birkaç parça halinde yeniden karşımıza çıkıyor. İçinde *Aşıklar*, iki beyaz çarşaf bir erkek ve bir kadının başlarını örter. İçinde *Simetrik Numara*, beyaz bir çarşaf çıplak bir kadının gövdesinden sarkar ve vücudunun alt yarısını açıkta bırakır. Beyaz çarşaf her iki taraftan da sarkarak gizli kafalar görünümü verir. İçinde *Meselenin Kalbi* aynı kumaş bir insan başının üzerine örtülür; içinde *hayatın icad* bütün bir figürü kapsar—bir hayaleti andıran bir görüntü. Beyaz kumaşın tekrar tekrar kullanılması, bunun Magritte için özellikle anlamlı bir sembol olduğunu gösteriyor. Soru şu, neden?

İçinde *imkansız denemek* (1928) Magritte'in bir kadın figürü çizdiğini, sanki onu canlandırıyormuş gibi görüyoruz. Yine çıplak. İzleyici merak içinde kaldı, Magritte'in yeniden yaratmaya çalıştığı kim?

Kariyerinin ilerleyen dönemlerinde bu sorunun cevabını ima etmeye başlar. İçinde *Geometrinin Ruhu* (1937), yetişkin bir figür bir bebeği tutar. Bununla birlikte, kafalar değiştirildi - yetişkin vücudunda bir çocuğun kafası var ve bebek annenin kafasıyla boyandı - bir rolün tersine çevrildiğini düşündürüyor ve kimin kime baktığı sorgulanıyor. Bebek tekrar eden beyaz bir beze sarılır.

1940 resminde *ev hasreti*, siyah kanatlı bir adam bir köprünün kenarına yaslanmış, dışarı ve kenardan dışarı bakıyor. Arkasında bir aslan oturuyor. Aslan ve adamın sırtları birbirine dönük, her biri zıt yönlerde bakıyor. Adamın tamamen siyah kıyafetleri, siyah kanatlarıyla birlikte ölüm meleğini andırırken, bir aslanın varlığı uğursuz ama güçlü bir his katıyor. Havadaki sarı bir pus olayın zamanını zorlaştırıyor. Sahnenin, zamansız bir zamansızlığı var, bazen büyük şok anlarında bize gelen bir his. Bir bütün olarak, bir melankoli hissi uyandırır. Resmin adı, *ev hasreti*, görüntünün yarattığı genel hüzün ruh halini doğrular.

Sahne, muhtemelen bir nehrin üzerindeki bir köprüde geçiyor - başka bir yinelenen tema. Aynı görüntüler birden fazla eserde görünmeye devam ettiğinde, kişisel olarak önemli olmaları muhtemeldir. Magritte'in bilinçli veya bilinçsiz olarak nehirle odaklanmayı seçmesinin bir nedeni var.

Bu ölüm ve şiddet temaları, zaman geçtikçe resimlerinin çoğunda devam ediyor. 1947'de resim yaptı *Boudoir'da felsefe*, çıplak göğüslü beyaz bir geceliğin dolaba asıldığı. Bu, giysinin hayalet benzeri, başsız bir vücut gibi görünmesini sağlar.

1948 yılında üretti *Hafıza* ağ gözünün üstünde kan olan cansız, hırpalanmış bir kadın kafası gösteriyor. Arka plan başka bir su kütesidir.

Magritte, kariyerinin ilerleyen dönemlerinde hala bazen karanlık ve tehditkar duygusallığı çağrıştıran, ancak ağırlıklı olarak gerçeklik duygumuzu sorgulayan parçalar üretti. İçinde *Işık İmparatorluğu* (1950) bunu gece ve gündüz görüntülerini yan yana getirerek başarır. Bu resimde, aşağıdaki sokakta gecenin karanlığına karşı parlak bulutlarla dolu mavi bir gökyüzü yer almaktadır. Gündüz vakti gökyüzünün altında, bina pencereleri içeriden parlıyor ve tek bir sokak lambası karanlığa parlıyor. Gece ve gündüzün bir arada olması bizi şaşkın ve tedirgin bırakır. Bu evlerden birine girer misiniz, yoksa tereddüt eder misiniz? Tehdit ve tehlike teması paradoksal olarak güzel bir biçimde aktarılır.

Gerçek olanı ve olmayanı sorgulamaya devam etti. *Bu bir elma değil* (1964), "Bu bir elma değil" yazısıyla birlikte bir elmayı tasvir ediyor. İlk bakışta başlık çelişkili görünüyor. Resim açıkça bir elma gösteriyor. Ancak, daha fazla analiz edildiğinde ifade aslında doğrudur. Resim gerçek, fiziksel bir elma değil; uzanıp ondan bir ısırık alamayız. Resim bir *resim* bir elmanın. Burada, Magritte kelimeler, görüntüler ve nesneler arasındaki ilişkiyi sorgular ve nihayetinde bir görüntüyü nesnenin kendisi olarak tanımlama geleneğine meydan okur - gerçek olan nedir ve gerçekte yalnızca bizim gerçekliği kavrayışımız nedir? Gerçek, fantezi ve kurgu arasındaki çizgi nerede? Ve Magritte neden gerçeklik ve fantezi arasındaki sınırla oynamakla bu kadar meşguldü?

Magritte'in kişisel tarihi, bu resimlerin ardındaki motivasyona dair bir içgörü penceresi sunuyor ve çalışmalarının gündeme getirdiği birçok soruyu yanıtlıyor. Magritte'in çocukluğu boyunca annesi Regina Bertinchamp depresyondan muzdaripti ve birkaç kez intihara teşebbüs etti. Sonra, 1912'de gecenin bir yarısında ortadan kayboldu. En küçük çocuğu Paul ile aynı yatağı paylaştı.

uyandı ve onun gittiğini anladı. Aile, Sambre Nehri üzerindeki köprüye giden ayak izlerini görene kadar boş yere arama yaptı. Bertinchamp geceliğiyle köprüden atlamış ve boğulmuştu. On dört yaşındaki Magritte daha sonra, annesinin cesedinin ıslak, birbirine dolanmış geceliği -beyaz kumaşı- yüzünün üzerine çekilerek nehirden çıkarılışını izledi. Çıplak vücudu feci şekilde çürük ve hırpalanmıştı.

İçinde *hasreti*, bir köprünün kenarında duran ölüm meleği figürü, annesinin intiharının doğası göz önüne alındığında şimdi özel bir önem taşıyor. *Geometrinin Ruhu* Bu bağlamda, depresif ebeveynlerin çocukları, yetişkinlere bakmaları gerektiğine inanarak, sıklıkla rol değiştirme duyguları yaşarlar. Aynı şekilde, şiddet sahnesi *Tehditkar suikastçı* yeni bir anlayış kazanır. Boynuna beyaz bir örtü sarılı çıplak kadın cesedi, Magritte'in annesinin bir temsili olabilir. Sorunlu sular, köprüler, karyola direkleri ve gecelik, genellikle peçeli yüzler, kadın çıplakları ve ölüm sembolleriyle birlikte tekrar tekrar ortaya çıkıyor.

Gerçeklik algımızı sorgulayan parçalar da onun ölümü bağlamında yeni bir anlam kazanıyor. Annesinin ani ölümüne tanık olan küçük bir çocuğun olayı anlamlandırmakta zorlanması beklenir. Bu kadar genç yaşta yaşam ve aile kavramının paramparça olması, muhtemelen gerçeği sorgulamakla meşgul olmasına yol açacaktır.

Bu eserlerdeki görüntüler yalnızca Bertinchamp'ın intiharını çevreleyen olayları simgelemekle kalmıyor, resimler aynı zamanda izleyiciler olarak bizde karanlık ve rahatsız edici duygular uyandırıyor - bu trajedinin bir sonucu olarak Magritte'in yaşamasını bekleyebileceğimiz duygular. Bunlar, bu tür resimlerin küçük bir örneğidir; Magritte'in parçaları, annesinin ölümüyle bağlantılı semboller, imgeler ve duygusallıkla doludur.

Magritte'in genç bir çocukken annesinin trajik ölümüne tanık olması ve bir yetişkin olarak resimlerine sürekli olarak şiddet içeren temalar ve rahatsız edici görüntüler yerleştirmesi tesadüf değildir. Ancak Magritte, resimlerindeki sembolizm ile travmatik çocukluğu arasındaki ilişkiyi protesto etti. Kendisi resimlerini "hiçbir şeyi gizlemeyen görünür görüntüler; bir gizem uyandırıyorlar ve gerçekten de, biri benim resimlerimden birini gördüğünde, kendine şu basit soruyu soruyor: 'Bu ne anlama geliyor?' Hiçbir şey ifade etmez, çünkü gizem de hiçbir şey ifade etmez, bilinemez." Resimlerinden birinin "arkasında" ne olduğu sorulduğunda, "Bu görüntünün 'arkasında' hiçbir şey yok.

Resmin boyasının arkasında tuval var. Tuvalin arkasında bir duvar var. Duvarın arkasında... vb. Görünen şeyler her zaman diğer görünen şeyleri gizler. Ancak görünür bir görüntü hiçbir şeyi gizlemez." Çizdiği resimler, çocukluğundaki duygusal travmanın anılarını gösteren sembolizmle yüklüdür, ancak yine de resimlerinin içeriğinin özel bir anlam taşıdığına inanmıyordu.

Magritte, yapıtlarının analizine o kadar direndi ki, bu tutumun bazı resimlerine sızdığını bile görebiliriz. 1951 yılında ürettiği *perspektif: Madame Récamier, David*, bir sandalyede uzanmış bir tabut gösterir. Beyaz sayfa tabutun altına sıkıştırılmış olarak burada tekrar ortaya çıkıyor. Bu parçayı annesinin ölümünün başka bir anısı olarak yorumlayabiliriz, ancak görüntü aynı zamanda hastanın tipik olarak bir kanepede yattığı bir psikoterapi seansını da andırıyor. Bu açıdan bakıldığında, resimlerini altta yatan anlam için analiz etme fikrine bir hakaret olarak görülebilir. Öğrencilerimden birinin çok yerinde bir şekilde söylediği gibi, eser şöyle diyor: "Ölü bedenim üzerinde beni psikanalize edebilirsiniz." Bu tutum Magritte'in hayatı boyunca kalıcı oldu. Sigmund Freud'un onu ücretsiz olarak analiz etmeyi teklif ettiği iddia edildi - bu teklifi kesinlikle reddetti. Ve 1948 gibi geç bir tarihte, Radio Suisse Romande için André Gomez ile yaptığı bir röportajda, onu herhangi bir şekilde kategorize etmek için görüşmecinin tüm sorularını savuşturduğunu görebiliriz. ve sanatının bilinçsiz, otomatik doğası üzerinde ısrar ediyor: "Ah, görmüyor musun, (resim yapmaya karar verirken) başka seçeneğim yoktu, saçımın rengini de seçebiliyordum. Oldu. Nasıl olduğunu bilmiyorum. Hep boyadım. Nasıl olduğunu gerçekten hatırlamıyorum." Magritte'in görüşmeci ile anlatıya ve anlama yaklaşan herhangi bir söylem biçimine girmeyi reddetmesi, hangi soru sorulursa sorulsun görüşme boyunca yaygındır. Sanki şöyle dedi: her şeyden önce, benim (ve başkalarının) yaptığı hiçbir şeye anlam yükleme. Dünya, hiçbirimiz neler olduğunu anlamadan devam ediyor. Bu tutum, kendimize sürekli olarak amacımız, hayatın anlamı vb. hakkında sorular soran hepimiz için oldukça şaşırtıcı görünüyor.

Magritte'in annesinin ölümünün çalışmaları üzerindeki etkisini görememesi, muhtemelen trajedinin kendi ruhu üzerindeki etkisini kabul etmedeki isteksizliğiyle ilgilidir. Yıllar sonra, yakın arkadaşı Louis Scutenaire ile yaptığı konuşmada Magritte,

annesinin intiharıyla bağlantılı olarak hatırladığı duygu, "bir dramada acınası bir ilgi odağı olma düşüncesinin verdiği yoğun gururdur." Bir an için, on dört yaşında, annenizin cesedini bir kıyıya vurmuş bulduğunuz hayal edin. Bu deneyimin ürettiği tekil duygu, gururdan biri olabilir mi? Annenizin trajik ölümünü çevreleyen diğer tüm duygulardan yoksun, dramanın bir parçası olmaktan heyecan duyar mıydınız? Çoğumuz bu durumla karşı karşıya kalan genç bir ergenin, keder ve öfke gibi bir dizi karmaşık duygunun üstesinden gelmesini bekleriz. Magritte ise sadece gurur duyduğunu hatırlıyor. Yine de sanat eseri, bir travmadan sonra bekleyeceğimiz duygularla dolu. Magritte, bu duyguları bilinçli olarak hissetmeye veya kabul etmeye direnmiş olabilir.

Magritte'in resimleri, bilinçaltının eylemlerimizde ve daha spesifik olarak sanatsal ifadelerimizde nasıl tezahür ettiğini örneklemektedir. TS Eliot, "Hamlet ve Sorunları" adlı makalesinde böyle bir ilişki için nesnel bağıntılı bir terim icat etti. Magritte, annesinin ölümünün onun üzerindeki etkisinden bilinçli olarak habersiz kalırken, sanat eseri önemli bir duygusal travmaya işaret ediyor. Olayı çevreleyen duyguları deneyimlemeye direndiği için, bunlar onun motivasyonel bilinçaltında gizliydi ama uykuda değillerdi ve sonunda sanat eseri şeklinde yüzeye çıktılar. Annesinin ölümü hakkında resim yapmak için bilinçli, kasıtlı niyeti olmasa da, bilinçsiz zihinsel süreçleri onu bunu yapmaya motive etti. Sanatın bilinçdışına girmek için bir araç olarak kullanımını Beşinci Bölüm'de tartışacağım.

Hayatın ilerleyen saatlerinde Magritte, şiddet ve travma görüntüleri ile meşgul olmasından pişmanlık duyduğunu belirtti. 1946'da bir manifesto imzaladı, *Tam Gün Işığında Sürrealizm*daha önceki çalışmalarında şiddet ve karamsarlıktan vazgeçen ve "neşe ve zevk arayışı" öneren . Magritte ne kadar başarılı ve hayranlık duysa da, onun gözünde yaratıcılığının önemli sınırları vardı. Kendisinin de dediği gibi, "Aramızda, masum bir resim çizerken insanın kendini açması korkunç bir şey." Bu, deneyiminin bilinciyle tamamen bütünleşmesine izin vermek, kederin kendi seyrini yönetmesine izin vermek ve annesinin ölüm yolunu daha bilinçli bir şekilde sonlandırmak yerine, sanatsal yeteneğini deneyimlerini kontrol etmek ve yüceltmek için kullanmanın bedeliydi. Magritte'in tüm uğraşlarına rağmen istisnai bir sanatçı olduğu oldukça açık. Yeteneğinin travmatik deneyimlerinin dışında da var olduğu açıktır.

Başka bir deyişle, travması yaratıcı yeteneğine neden olmadı. Ancak yaşadığı travma, başarması gereken şeyin içeriğini daralttı. Ömrünün üçte birini adamayı gerekli görmeseydi, kim bilir neler başarabilirdi? *yapıt* şeytanları uzak tutmak için. Yine 1948'de Gomez ile yaptığı röportajda, "Dinleyin, muhtemelen şu an kullandığım tarzda resim yapmazdım ama yine de yeni duyumlar yaratmaya çalışırdım" dedi.

Artemisia Gentileschi

Magritte'in çalışmasındaki ana bilinçdışı tema, annesinin trajik ölümüyle ilgili hayallerinin özeti ve tepkisi ile ilgiliydi. Artemisia'nın çalışmasında farklı bir temayla karşılaşacağız - eşit derecede heyecan verici ve rahatsız edici ama farklı bir duygusal kaliteye sahip.

Artemisia Gentileschi (1593-1656), genellikle kadınlara, cinselliğe ve şiddete odaklanan dramatik sanat eserleriyle tanınan ünlü bir İtalyan Barok ressamıydı. Örneğin, 1610'da Artemisia boyalı *Susanna ve Yaşlılar* İncil'deki Daniel Kitabı'na dayanmaktadır. Hikâyede iki yaşlı, Susanna'yı yıkanırken gizlice izler ve sonra onu genç bir adamla yatmadığı sürece onunla tanışmakla suçlayacakları yalanıyla tehdit eder. Şantaj olmayı reddeden Susanna tutuklandı ve Daniel onu kurtarmadan önce neredeyse ölümüne mahkum edildi. Artemisia'nın 1610 tarihli resmi, iki yaşlı adam onun üzerinde dururken beton basamaklarda oturan çıplak bir Susanna'yı gösteriyor. Bir adam diğerinin kulağına fısıldıyor, ikinci adam ise Susanna ile konuşuyor muhtemelen onu tehdit ediyor. Susanna'nın başı eğik ve erkeklerden uzaktı ve yüzünde bir ıstırap ifadesi var. Elleri havada ve kendini iki adamdan korumaya çalışıyormuş gibi görünüyor. İki adam komplo kuruyor. Susanna ihanete uğramakta ve tehdit edilmektedir, ancak onun adına harekete geçmemektedir.

Daha sonra Artemisia boyandı. *Judith Holofernes'i Öldürmek* (1611-1612). İncil'deki Judith Kitabı'nda Judith, güzelliğini Judith'in memleketini yok edecek olan Holofernes adlı bir generalin çadırına girmek için kullanır. Holofernes, Judith yatağını onunla paylaşırsa şehri başılayacağını bilmesine izin verdi. Bunun yerine Judith, sarhoş olup bayıldıktan sonra Holofernes'in başını keser. Daha sonra kafasını bir sepet içinde taşır. Artemisia'nın bu hikayeyi tasviri grafik ve ayrıntılı, Judith'in Holofernes'in kafasını başka bir kadının yardımıyla kestiğini gösteriyor. Holofernes'in kanı beyaz çarşaflara dökülüyor

bir yatağın; Judith'in ifadesi acımasız. Bu hikaye Artemisia'nın sanat eserinde defalarca kafa kesme sahnesinin farklı yorumlarıyla ortaya çıkıyor. Diğer resimlerde, iki kadın Holofernes'in kafasını sepette taşıyor (*Judith ve Hizmetçisi*, 1612-1613) veya suç mahallini mum ışığında temizlemek (*Judith ve Hizmetçisi*, 1625-1628). Bu sahne, Artemisia'dan önce birçok erkek ressamın resmine konu olmuştu, ancak o, sahneye şimdiye kadar bilinmeyen bir grafik detay ekledi. Ve Judith'e tövbekar veya korkmuş değil, muzafer gösterdi. Judith kendine ve şehrine nasıl bakacağını bilen biri.

İçinde *Mary Magdalene* (1616-1617), Artemisia, Hıristiyanlığın önde gelen bir figürü olan Mecdelli Meryem'i, kumaş bir omzundan aşağı kayarak parlak sarı bir elbise içinde otururken gösteriyor. Sağ eli kalbini tutuyor ve yüzünde acılı bir ifade var. Mecdelli Meryem, Kilise tarafından Orta Çağ'da tövbe eden bir fahişe olarak tasvir edilmiştir. Mary Magdalene cinselliğiyle gurur duymuyor.

Artemisia boyalı *Lucretia* (1621'de bir Etrüsk kralının oğlu tarafından tecavüze uğrayan ve bunun sonucunda intihar eden efsanevi Roma matronunu tasvir ediyor. Artemisia'nın yorumunda Lucretia elinde bıçakla oturuyor. Yüzü yukarı dönük ve sağ eli sol göğsünü tutuyor. Parçada bir eziyet hissi var. Kendisine yapılan yanılsa aşırı bir meydan okumayla tepki veren bir başka mağdur kadın. Mağduriyetinin utancından acı çekmek yerine, kendini feda edecek ve geleneksel toplumun sınırlarının ötesine geçecektir.

İçinde *davut ve Bathsheba* (1636-1638), Artemisia, Bathsheba'yı bir avluda yıkanırken gösterir. Kucağına bir parça beyaz örtü örtmüş. Bir kadın uzun, dalgalı saçlarını tararken, diğeri mücevherlerini sunuyor. Üçüncüsü bir leğen su ile ayaklarının dibine diz çöküyor. İbranice İncil'de Kral David, Bathsheba'yı yıkandığını gördükten sonra onu arzular. Onu yanına çağırır ve hamile bırakır. Ancak Bathsheba, Hititli Uriah ile evlidir. Kral Davut, günahlarını örtbas etmek için Uriah'ı savaşın ön saflarına gönderir ve orada ölür. Kral Davut daha sonra Bathsheba ile evlenir. Bu, cinselliğini, vücudunu veya kaderini kontrol edemeyen bir kadının başka bir hikayesi.

Bunlar Artemisia'nın sanat eserlerine hakim olan benzer temalardan sadece birkaçı. Resimlerinin yüzde 50'den fazlası, ihanet, tecavüz, cinayet, şiddet, intikam, şehvet gibi temalara odaklanan hikayeler olan Susanna, Judith, Bathsheba, Lucretia veya Mary Magdalene'e ait.

ya da cinsellik. Resimlerinin yaklaşık yüzde onu özellikle kafa kesme. Artemisia, bu hikayelere ve kadınlara dayalı sanat eserleri yaratan tek sanatçı olmasa da, tasvirleri özellikle canlıydı. Daha hoş temalara odaklanan resimler de yaptı, ancak açıkça şiddet, cinsellik ve erkeklerden intikam alan öfkeli kadınlarla meşguldü. Niye ya?

Artemisia, Toskana ressamı Orazio Gentileschi'nin en büyük çocuğuydu. Annesi 1605'te ölmüştü. Artemisia yetenekli bir ressamdı ve 1611'de Orazio, Artemisia'ya özel ders vermesi için başka bir ressam olan Agostino Tassi'yi tuttu. Tassi daha sonra Artemisia'ya tecavüz etti. Tecavüzden sonra Artemisia, evlenecekleri varsayımıyla Tassi ile yakınlaşmaya devam etti. Ancak Tassi, başka bir adamla yattığına dair bir söylenti duydu ve bu söylentiye ona verdiği sözü bozmak için kullandı - ikinci bir büyük ihanet.

Tassi, Artemisia ile evlenmeyi reddettiğinde, babası Orazio suçlamada bulundu. Tassi aleyhindeki dava yedi ay sürdü. Artemisia, o zamanlar ve hatta şimdiki birçok kadının aksine, onu bekleyen şeyin hoştan başka bir şey olmadığını ve potansiyel olarak yaşamı tehdit ettiğini bilerek bu davanın bir parçası olmayı kabul etti. O küçülen bir menekşe değildi. Tassi, baldızı ile enest ilişki suçlamasıyla karşı karşıya kalmıştı ve ayrıca Orazio'nun resimlerini çalmayı da amaçlamıştı. Yine de Tassi tecavüz suçlamalarını reddetti ve sırayla Artemisia'nın babası da dahil olmak üzere birden fazla sevgilisinin uzun bir geçmişi olduğunu iddia etti. Artemisia, Tassi dışında hiçbir erkekle yatmadığını iddia etti. Artemisia'nın bekaletini ne zaman kaybettiğini belirlemek için yargılama kapsamında jinekolojik muayene yapıldı. Ayrıca kelebek vidalarla işkence gördü. Yalan mı yoksa doğru mu söylediğini anlamak için ellerine sıkıca bağlanan iplerle işkence gördü. İpleri çekip ona defalarca Tassi'nin tecavüz edip etmediğini sorduklarında, Tassi'nin tecavüz ettiğini söyledi. Tassi mahkum edildi, ancak cezadan kurtuldu.

Artemisia'nın, önce tecavüze uğradığında, sonra evlilik vaadini bozduğunda, sonra mahkemenin kamusal utancına ve fiziksel işkencesine katlanmak zorunda kaldığında ve nihayet babasına onu korumadığı için duyduğu öfkeyi hayal etmek kolaydır. onu baştan sona. Damalı bir geçmişi olan bir adamdan ders almasını ayarlayan oydu. Artemisia'nın çizimleri, Tassi olayından önce bile babası tarafından ihanete uğradığını hissetmiş olabileceğini gösteriyor. *Susanna ve Yaşlılar*(1610), tecavüz ve duruşmadan önce kendini iki yaşlı adamdan korumaya çalışan genç bir kadını gösteriyor. Belki

babasının kötü bir üne sahip bir adamın evlerine girmesine izin verdiğini biliyordu ve kendini zarara maruz kalmış hissetti. gibi resimler *Judith Holofernes'i Öldürmek* Duruşma sırasında ve sonrasında yarattığı öfkesini doğrular ve intikam için bir susuzluk ortaya çıkarır.

Artemisia, hayatındaki erkekler tarafından defalarca ihanete uğradığı ve cinsel tacize uğradığı için, büyük ölçüde kadın resimleri çizmeye odaklandı. Bu kadınlardan bazılarını perişan ve acı içinde tasvir etti; diğerleri erkeklere karşı duran güçlü kişilerdi. Bu arada, Artemisia adı Yunan Avcılık Tanrısı "Artemis" ten geliyor. Genel olarak, Artemisia'nın yapıtları, bilinçsizce erkek avlama arzusunu beslediğini, bu arzuyu sanatıyla ifade edebileceğini gösteriyor. Sonuç olarak, resimleri erkeklere karşı öfkeyle sızdı.

Artemisia hakkında daha fazla bilgi için, onun hakkında yapılmış birkaç yayın (Cohen, 2000; Greer, 1979) ve filmler (*artemisia*, 1997; *artemisia: una donna appassionata*, 2012), esasen burada ana hatları verilen temaları genişletir.

Georgia O'Keeffe

Okuyucuya, bilinçaltımızda yalnızca son derece olumsuz olayların ve duyguların depolandığı ve uzun yıllar yaratıcılığımızı etkilediği izlenimini vermemek için, bir ressamın tablosunda daha olumlu ve daha mutlu izlere dönelim. *yapıt*. Georgia O'Keeffe (15 Kasım 1887 - 6 Mart 1986), manzaraları ve büyük ölçekli çiçek tasvirleriyle tanınan Amerikalı bir ressamdı. Sun Prairie, Wisconsin'de yedi çocuğun ikincisi olarak doğdu. 1905'te Chicago Sanat Enstitüsü'ne ve 1907'de New York'ta Sanat Öğrencileri Birliği'ne katıldı. 1908'de yeteneği tanınmaya başladı ve natüremort resmi için Sanat Öğrencileri Birliği Chase bursunu kazandı, *tavşan ve bakır tencere* (1907).

1912'de Arthur Wesley Dow'un sanat yaratmanın amacının sanatçının duygu ve düşüncelerini ifade etmek olduğu fikrinden önemli ölçüde etkilendi. Bu, TS Eliot'un nesnel bağıntısına benzer. Bu fikir onu o kadar şaşırttı ki, ilk çalışmalarının çoğunu yok etti. Daha sonra 1915'te bir dizi soyut karakalem çizmeye başladı. *12 Özel* (1916). Bunlar, o döneme ait Amerikan sanatının en tanınmış parçalarından bazıları.

1916'da ünlü bir fotoğrafçı olan Alfred Stieglitz ile yazışmaya başladığında hayatı önemli bir dönemeç daha aldı. O taşıdı

1918'de New York'a, onun finansmanıya bir yıl boyunca resim yaptı ve fotoğrafçılığı için bir model olarak poz verdi. 1924'te evlendiler. Stieglitz onun yeteneğini fark etti ve kariyeri boyunca onun en büyük destekçilerinden biri oldu, sanat eserlerini tanıtır sergileyerek. 1929'da yazlarını New Mexico'da resim yaparak geçirmeye başladı ve burada sanat eserlerini etkileyen yeni bir damak buldu. Stieglitz 1946'da öldü ve üç yıl sonra New York'tan New Mexico'ya taşındı. O'Keeffe, 1984'te görme bozukluğu nedeniyle emekli oldu.

1920'lerin ortalarında, O'Keeffe kendine özgü stilini geliştirdi: büyük, yakın plan çiçekler ve kadınsı görüntülerle dolu manzaralar. İçinde *George Gölü* (1922), örneğin, mavi bir dağ sırt çizgisi bir göle yansır. İlk bakışta dağlar resmin konusudur. Daha yakından incelendiğinde, izleyici, dağların ana hatlarının, kıvrımlarını takip eden zirveleri ve vadileri olan, uzanmış çıplak bir kadının silüetine çok benzediğini görür. O'Keeffe ayrıca bir dizi büyütülmüş çiçek çizdi. *Müzik pembe ve Mavi II* (1918), *Siyah, Mavi ve Sarı ile Gri Çizgiler* (1923), *kırmızı kanna* (1924) ve *Yaşam Çiçeği II* (1925). Bu resimler parlak renkli, yakın plan, ayrıntılı çiçek çalışmalarıdır ve kadın bedeninin son derece semboliktir.

Stieglitz, resimlerinin cinsel imalarını tanıdı ve bunun galeriye potansiyel alıcılar getirdiğini anladı. O'Keeffe bu fikre direndi. Niyeti kışkırtıcı ve skandal resimler yapmak değildi. Resimlerinin dünyayı tam olarak gördüğü gibi yansıttığını iddia etti. 1926'da, "... insan gerçekten bir çiçeği görmek için nadiren zaman alır. Her çiçeğin benim için ne olduğunu resmettim ve yeterince büyük boyadım, böylece başkaları benim gördüğümü görsün." Psikolojide, bu tür akıl yürütmeye rasyonalizasyon denir - diğerleri gibi, tehdit edici zihinsel içeriği farkındalıktan uzak tutan ve onu daha fazla tartışmaya veya araştırmaya kapatan bir savunma.

Kadın bedenini manzaralarında ve çiçeklerinde bilinçli olarak saklama niyetinde değilse, neden yaptı? O'Keeffe, erkeklerin kadınlardan daha üstün olduğu ve kadın ressamların eserlerinin sık sık sergilenmediği bir dönemde resim yapmaya başladı. Erkek eleştirmenler onun çalışmasını överken bile, "İşte çok çeşitli ve ihtiyatlı erkeksi özellikler" (Alan Burroughs, *New York Güneşi*, 1923). Aslında, onun sadece erkek gibi resim yaptığı için iyi olduğunu söylüyorlardı. O'Keeffe, dünyaya kadınların da erkekler kadar yetenekli ve yetenekli olduğunu göstermeye kararlıydı. O istedi

sanatta bir kadın olarak ciddiye alınmak ve kendi şartlarında başarıya ulaşmak istiyordu. O'Keeffe'nin Stieglitz'in 1923 tarihli bir portresinde onun sert kararlılığı görülebilir; bu portre, onu tam olarak kameraya dönük, gözleri kısılmış, çenesi dik, çenesi hafifçe yukarı kalkmış, "Haydi, beyler" dercesine gösteriyor.

Bazı yönlerden, O'Keeffe kendi kuşağının bir kadınıydı, ancak sanat eserinin ardındaki motivasyon bundan daha derine iniyor. Onunla çok derinden yankılanan nesnel bağıntıyı hatırlıyor musunuz - sanatın sanatçının fikirlerini yansıtmaması gerektiği fikrini? Kadınların birinci sınıf ressamlar olabileceğini kanıtlamak istediği için, bilinçsizce tüm konularında kadınlığın canlılık veren gücünü gördü ve bu, resimlerinde kendini gösterdi. Bilinçli olarak bir çiçek ya da dağ yaratmaya niyetlenmiş olsa bile, bilinçdışı zihni, görüntülere yüksek dozda kadınsı güç, şehvet ve hatta cinsellik aşıladı. Kadınların gücünü, doğurganlığını ve güzelliğini kutlayan manzaralar ve çiçekler yaratırken, bilinçsizce kendini kanıtlama dürtüsü sanatının tarzına sızdı.

O'Keeffe, bilinçaltının sanat eserlerini nasıl olumlu bir şekilde etkileyebileceğinin bir örneğidir. Hikayesi travma, ihanet veya akıl hastalığı değil, daha çok güç hikayesi. Toplumsal cinsiyete ilişkin toplumsal görüşleri sınırlayarak geri çekilmeyi reddetti ve bu ifade bilinçsizce de olsa önemli ölçüde sanat eserini etkiledi. Eserlerinin büyük çoğunluğunda kadın formunu ve bunun doğadaki yansımalarını vurgulayarak dünyaya herhangi bir erkek sanatçıyla kafa kafaya gidebileceğini söyledi. Yine de, onun şehvetli-cinsel benliğine duyduğu gurur ve ilgi, birçok eleştirmenin ve hepsinden öte destekçisi Stieglitz'in doğru bir şekilde tanımladığı gibi, resimlerine sızmayı başardı. Erkeklerin egemen olduğu bir dünyada rekabet üstünlüğünü korumak için bu özelliklerden yararlanılması gerektiği fikrini reddetti.

Egon Schiele

Egon Schiele (12 Haziran 1890–31 Ekim 1918), kişinin yaşam deneyimlerinin sanatsal yaratımlara nasıl sızdığının bir başka örneğidir. Schiele, çoğu bükülmüş ve bir deri bir kemik kalmış vücut şekillerine sahip yoğun ve genellikle son derece cinsel portreleriyle tanınan Avusturyalı bir figüratif ressamdı. Hermeneutik analiz sürecinden tekrar geçerek, onun eserlerinden birkaçına göz atalım ve Schiele'nin bilinçdışını anlamamıza yardımcı olabilecek yinelenen temalar veya duygusal alt tonlar tespit edip edemeyeceğimize bakalım.

Örneğin, 1910'daki otoportresini ele alalım. Bu tablo sıcak ve davetkar mı yoksa sizi tetikte mi tutuyor? Sert fırça darbeleri, hastalıklı renkler ve tehditkar yüz ifadesi ile birleşen Schiele'nin köşeli duruşu, kolları ve parmakları, tehditkar bir ton oluşturur. Bu portre sağlıklı, mutlu bir insana benzemiyor.

1911'den başka bir otoportrede, Schiele başını eğiyor ve burnunu kaldırıyor. Sanki her şey onun altındaymış gibi, dünyasını analiz ediyor ve yargılıyor gibi görünüyor. Kalkmış kaşları ve genişleyen gözleri bir sorgulama ya da şüphe duygusu yaratıyor. İskelete benzeyen parmakları V şeklindedir - tuhaf el hareketleri birçok eserinde tekrar eden bir semboldür - ancak bunun neden veya ne anlama geldiğinden emin değiliz. V, bize özel olmayan gizli bir kod gibi görünüyor. Schiele'nin "Bilmediğin bir şey biliyorum ve sana söylemeyeceğim" dediği hissine kapılıyoruz. Bu resimde Schiele ile izleyici arasında sanki daha üstünmüş gibi belirgin bir mesafe duygusu vardır. Kibirli görünüyor ve ses tonu soğuk.

Kendini Görenler II (ölüm ve İnsan)(1911), Schiele'nin resimlerinde yaygın olan başka bir temayı örnekliyor: ölüm. Bu ürkütücü resimde ön planda tamamı siyah olan bir figür durmaktadır. Yüzü deriden soyulmuş görünüyor ve ifadesi tehditkar ve musallat. Beyazlar içinde korkmuş bir figür arkasında duruyor. Yine iskelet benzeri elleri görüyoruz.

Schiele'nin sanatsal repertuarının büyük bir kısmı çıplak veya kısmen çıplak kadınların resimlerinden ve çizimlerinden oluşuyor. İçinde *Yalancı, Yarı Giyinmiş Kız*(1911), örneğin, gözleri kapalı, belden yukarısı çıplak yatan bir kadın görüyoruz. Yukarıda gösterilen 1910 otoportresine çok benziyor, sağlıklı ve hayat dolu görünmüyor. Kırılğan, hatta hasta görünüyor ve ifadesi üzgün hissediyor.

Schiele'nin kadın nü fotoğraflarının çoğu, kadınları müstehcen veya düpedüz pornografik pozlarda tasvir ediyor. *Başı Öne Eğilmiş Diz Çökmüş Kadın*(1915), beli darmadağınık giysilerle öne doğru eğilmiş bir kadını gösteren. Yüzünü saklıyor, belki de utançtan ya da korkudan. Resim kaotik hissediyor.

Schiele'nin cinsellik ve çıplaklığa odaklanması, *aşk eylemi*(1915). Burada samimi bir poz içinde bir erkek ve bir kadın görüyoruz. Adam kadının üzerindedir ve onu vücuduyla yutmuş gibidir; resim klostrofobik geliyor. Yine denekler sağlıklı görünmüyor. Renkler yavan, hastalıklı ve hem erkek hem de kadının cildinde morluklar var gibi görünüyor. Hiçbiri diğerine bakmıyor - yok

göz teması - bunun yerine her biri cansız bir ifadeyle yana bakar. Bu, yakınlığın mutlu veya heyecan verici bir tasviri değil.

Schiele'nin resimleri yirminci yüzyılın başlarında özellikle şok edici ve pornografik olarak kabul edildi ve bazıları onun parçalarını rahatsız edici bulmaya devam ediyor. Schiele neden seks, ölüm ve şüpheyle dolu kışkırtıcı ve tartışmalı sanat üretmeye bu kadar odaklanmıştı?

Schiele bir çocukken, babası Adolf Schiele, Avusturya Devlet Demiryolları'ndaki Tulln istasyonunun istasyon şefiydi, toplumda saygın bir pozisyondu. Ancak Schiele on beş yaşındayken, babasının o dönemde fahişelere bulaşan bir hastalık olan frengiden öldüğü zaman, babasının onurlu yüzü paramparça oldu. Demans gibi semptomlar ortaya çıkmış olsa bile, babasının hastalığı ve nedeni, sosyal statüsü nedeniyle, muhtemelen hayatının neredeyse sonuna kadar kabul edilmeyecekti - örneğin, bir ateş yakmak istediği için aile servetini yaktı. Babasının ölümünden kısa bir süre sonra Schiele sanat okumaya başladı.

Babasının hastalığı ve ölümü, toplum içindeki onurlu konumu ile onursuz gizli davranışları arasındaki uyumsuzluğu ortaya çıkardı. Bir yandan Schiele'nin babası dürüst, saygın bir vatandaştı, ancak kapalı kapılar ardında kadınlara seks için para ödeyen bir adamdı. Bu tür ikili yaşamlar o dönemde Viyana'da yaygındı. Avusturya aristokrasisi, kendilerini satan güçlü, konuşulmayan bir kadın kültürüyle bir arada yaşadı. Birçoğu Avusturya monarşisinden ve kültürünün ikiyüzlülüğünden memnun değildi. Schiele'nin yapıtları, onun da aynı şekilde, dünyaya karşı güvensiz, küçümseyen bir görüş geliştirdiğini gösteriyor.

Bir kariyer inşa etmeye çalışan bir sanatçı olarak Schiele, aristokrasiyi açıkça eleştiremezdi. Ancak resimlerini muhalefeti için bir çıkış noktası olarak kullanabilirdi. Kadınları açık saçık pozlarda resmederek, halkın saygı duyduğu seçkinlerin gizli ahlaksızlığına meydan okudu. Topluma karşı yargılayıcı tavrı, kendisini sürekli olarak küçümseyici, üstün bir yüz ifadesi ve duruşuyla gösteren otoportrelerinde de kendini gösterir. Şüpheli görünüyor - belki de onu çevreleyen formalite ve görünüşteki ahlak gerçek. Ellerin pozisyonunda not ettiğimiz gizli kod bu bakış açısını yansıtabilir - dünyanın dile getirilmeyen gerçeğini bilir: insanlar göründükleri gibi değildir.

Schiele'nin deneyimleri, sanat eserlerinde bilinçdışı olabilecek incelikli şekillerde de ortaya çıkıyor. Babasının hastalığı ve ölümünün olası bir yansıması olan hastalıklı görünen figürler çizmeye meyilliydi. Schiele

hayatın zor ve tehditlerle dolu olduğunu ve dolayısıyla sanatının yaygın bir hüznü içerdiğini fark etti. *Kendini Görenler II (ölüm ve İnsan)* (1911), babasının hastalığı nedeniyle yeni bir anlam kazanır. Biri beyaz, diğeri siyah olan iki figür, ikili bir yaşamın iki yüzünü yansıtır: onurlu ve onursuz, ahlaklı adam ve fahişeleri ziyaret eden adam. Çıplak dişilerle meşgul olması ve mahremiyetin üzücü veya tehditkar tasvirleri de babasının hastalığının doğasını yansıtıyor olabilir. Samimiyet, şefkatli bir sevgi eyleminden ziyade, Schiele'nin babasını inciten ve sonunda onu öldüren gizli, utanç verici bir eylemdi.

Schiele, Magritte'in yaşadığı gibi travmatik bir çocukluk olayı yaşamamış olabilir -o dönemde Schiele'nin babasının ölümünün doğası o kadar sıra dışı değildi- ama yaşam deneyimi, belki de Schiele'nin kendisinin bile yapmadığı şekillerde sanat eserini renklendiriyordu. fark etmek. Magritte'in travmasının sanatının odağını annesinin ölümüyle ilgili sembollere daraltması gibi, Schiele'nin deneyimleri de sanatının odağını ağırlıklı olarak hastalık, seks ve ölüme daralttı.

Vincent van Gogh

Vincent van Gogh (30 Mart 1853 – 29 Temmuz 1890), şu anda dünyanın en ünlü sanatçılarından biri olan Post-empresyonist bir ressamdı. Çoğu insan ikonik sanat eserlerine aşinadır, örneğin *Yıldızlı Gece* (1889) ve trajik kişisel hayatı—kulağını kesti ve kendi hayatına son verdi. Tanısı hakkında devam eden tartışmalar olsa da, bir akıl hastalığından muzdarip olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Burada psikiyatrik durumunun özelliklerini tartışmak yerine, Van Gogh'u kişinin yaşam deneyimlerinin ve duygularının sanat eserine nasıl süzölebileceğinin son bir örneği olarak mevcut tartışmaya dahil ediyorum. Hikayesinin tuvalden nasıl çıktığını görmek için birkaç resmiyle hermeneutik analiz sürecinden bir kez daha geçelim.

Van Gogh 1887'de Paris'te yaşarken resim yaptı. *Gri Keçe Şapkalı Otoportre*. İçinde, Van Gogh'u karakteristik kırmızı sakalıyla gri bir şapka, lacivert ceket giymiş ve doğrudan izleyicinin gözlerinin içine bakarken görüyoruz. Van Gogh'un burnunun dışında eşmerkezli bir daire şeklinde boyanmış yüzündeki belirgin sarı ve turuncu çizgilere baktığınızda ne hatırlıyorsunuz? Fırça darbeleri, bir kaplanın çizgileri veya savaş boyası gibi görünüyor ve Van Gogh'a sert bir görünüm kazandırıyor. Gözleri sert, neredeyse kızgın, biraz da hüznü. Derin mavi tonlar, resmin ciddi tonuna katkıda bulunur.

Bu otoportre, yeteneklerinin tanınmaması nedeniyle duyduğu öfkeyi net bir şekilde ortaya koyuyor. Van Gogh açlıktan ölmek üzere olan bir sanatçıydı. Fakirdi, küçük kardeşi Theo'nun maddi desteğiyle geçiniyordu ve Theo bir sanat tüccarı olmasına rağmen resim satmakta zorlanıyordu. Yarattığı 2000'den fazla sanat eserinden yaşamı boyunca sadece bir tablo sattı. yaptığı zaman *Gri Keçe Şapkalı Otoportre*, tek parça satmamıştı. Onun hayal kırıklığını resimde hissedebiliyoruz.

1888 yılının Şubat ayında, Paris'ten kaçmak için Arles'a taşındı, aşırı alkol tüketimi ve sigara içmekten yıpranmış ve hasta hissediyordu. Bazıları onun ütöpik bir sanat kolonisi kurma umuduyla Arles'a taşındığını söylüyor. 1888 yılının Ekim ayında resim yaptı. *Arles'da yatak odası*, küçük ama düzenli yatak odasını gösterir. Her şey yerli yerinde; kaotik hissetmez. Güçlü duygusal alt tonlar yoktur. Belki de Van Gogh bunu çizdiğinde kendini daha yerleşik hissetmeye başlamıştı. Arkadaşlarıyla bir sanat kolonisi kurma ihtimalini dört gözle bekliyor olabilir. Ancak resme daha yakından bakın: perspektifi biraz bozuk - oda, sanki zemin her an sallanıp mobilyaları devirebilecekmiş gibi titrek ve dengesiz hissediyor. Van Gogh hala sağlam bir zeminde değildi.

Van Gogh ve Theo'nun Paris'te arkadaş olduğu bir başka Post-empresyonist ressam olan Paul Gauguin, Arles'da Van Gogh'u ziyaret etti. Van Gogh Gauguin'e hayrandı ve sanat kolonisinin inşasına yardım etmek için Arles'da kalacağını umuyordu, ancak işler Van Gogh'un planladığı gibi gitmedi. Van Gogh, Gauguin'in Arles'dan ayrılmayı planladığını anladığında ilişkileri kötüleşti ve gerginlikler arttı. Durumun ayrıntıları hala tartışılabilir, Aralık 1888'de bir gece, ikisi tartıştı ve Van Gogh kulak memesini bir usturayla kesti. Daha sonra yarasını sardı, kopan kulağı kağıda sardı ve saklaması için bir geneleve bıraktı. Eve döndü ve bayıldı. Ertesi gün baygın halde bulundu ve hastaneye kaldırıldı. İyileşti, ancak sanrılardan muzdarip olmaya devam etti ve iki ay sonra bir akıl hastanesine girmek için Arles'tan ayrıldı.

Klinikteyken resim yaptı *Yıldızlı Gece* (1889 Haziran). Bu ünlü resimde, dönen bir gece göğünün altında bir kasaba oturuyor ve bir hareket hissi yaratıyor. Sağ üst köşede parlak, hilal bir ay, gökyüzü büyük, sarı yıldızlarla dolu ve sol tarafta ön plana siyah bir selvi ağacı hakim. Selvi ağacının kıvrımları dönen geceyi yansıtır. Kasaba uykulu ve sessiz hissediyor, gece gökyüzünü daha da dramatik hissettiren bir yan yana.

Gökyüzü çalkantılı ve sıkıntılı; bu sakin bir sahne değil. Karanlık çöküyor.

Van Gogh bir yıl akıl hastanesinde kaldı. 1889 yılının Eylül ayında, hala klinikteyken, son otoportrelerinden birini yaptı. İçinde, sessiz bir açık maviye boyanmış kasvetli bir Van Gogh görüyoruz. Gözlerinde derin bir hüznün var; ifadesi ağırdır. Omuzları hafifçe öne düştü - güç ya da canlılık yerine yenilgi duruşu. Resim somut bir melankoli duygusu geçiriyor.

Van Gogh, 1890 Şubat'ından 1890 Nisan'ına kadar akıl hastanesinde şiddetli bir nüksetme yaşadı. Kısa bir süre sonra, 1890 Mayıs'ında resim yaptı. *Hüzünlü Yaşlı Adam ("Sonsuzluğun Kapısında")*. Bu parçada, yaşlı bir adam tahta bir sandalyede oturuyor, başı sıkılı yumrukları arasında ve dirsekleri dizlerine dayayarak kambur duruyor. Tamamen mavi giyiyor ve bir ateşin yanında oturuyor. Yüzünü göremiyoruz, sadece başının saçsız tepesi. Resim, hüznün güçlü bir tasviridir; yaşlı adamın acısı neredeyse elle tutulur.

Boyamadan kısa bir süre sonra *Hüzünlü Yaşlı Adam ("Sonsuzluğun Kapısında")*, Van Gogh klinikten ayrıldı ve Van Gogh'un hayatının son aylarında doktoru olan Dr. Paul Gachet'in bakımına girdi. Theo'ya yazdığı mektuplarda Van Gogh, Dr. Gachet'ten övgüyle söz etti, ancak yaptığı sanat eseri, Dr. Gachet'in kendisine yardım etme yeteneği konusunda pek olumlu hissetmediğini gösteriyor. 1890 Haziran'ında Van Gogh resim yaptı. *dr. Gachet*. Bu parçada, Dr. Gachet başını sağ elinde, dirseğini kırmızı bir masanın üzerinde, iki sarı kitap ve mor bir yüksükotu bitkisinin yanında yaslıyor. Doktor, resmin koyu mavi arka planına uyan koyu bir ceket giyiyor. İfadesi derinden üzgün ve sıkıntılı. Sanki vazgeçmiş gibi görünüyor. Ses tonu ezici bir şekilde melankolik.

Unutmayın - bu Van Gogh'un duygusal ve zihinsel güçlüklerinde kendisine yardım etmesi gereken adamı tasviri. Van Gogh, sağlığına kavuşacak güçlü, güvenilir, cesaret verici bir doktor çizmiyor. Bunun yerine, tamamen umutsuzluk içinde çökmüş bir adamı, vazgeçmiş bir adamı resmeder. Dr. Gachet'in gerçekten çaresiz olup olmadığını ve Van Gogh'a yardım edemeyecek durumda olup olmadığını ya da filmdeki mağlup edilmiş görüntünün olup olmadığını bilmiyoruz. *dr. Gachet* Van Gogh'un onun hakkındaki çarpık algısıdır, ancak açık olan şu ki Van Gogh kendi doktorunda bile kendisi için umut görmemiştir.

1890 yılının Temmuz ayında resim yaptı. *kargalar ile buğday tarlası* Bu nokta belirsizliğini koruyor olsa da, bazıları ölümünden önceki son tablosu olduğunu söylüyor. Resim, bulutların hareket ettiği karanlık, uğursuz bir gökyüzünü gösteriyor. Gökyüzünün altında, ortasında ıssız bir patika dolaşan rüzgarlı bir buğday tarlası var. Genellikle ölümün sembolü olan kargalar, yukarıda gelişigüzel uçarlar.

alan. Resim kalın, kızgın fırça darbeleriyle dolu. Bu ziyaret etmek isteyeceğiniz bir buğday tarlasına benzemiyor; kötü şeylerin olduğu korkunç bir yere benziyor. Resmin güçlü bir izolasyon, umutsuzluk ve yaklaşan tehdit hissi var. 27 Temmuz 1890'da, resim yaptıktan kısa bir süre *sonrakargalar ile buğday tarlası*, Van Gogh'un kendini göğsünden vurduğuna inanılıyor. Yirmi dokuz saat sonra öldü.

Bildiğimiz kadarıyla, Van Gogh umutsuzluğunu hızlandıran tekil bir travmatik olay yaşamadı ve aile desteğinden de yoksundu. Aksine, belirtilmemiş, ciddi bir akıl hastalığı yetersiz tedavi edildi ve sanat onun duygusal çıkış noktası oldu. Resimleri arasındaki duygusal ipler artık izleyiciler olarak okuyabileceğimiz bir hikaye yaratıyor - içsel çarpıtmalar, duygusal acı ve akıl hastalığı hikayesi. Yapıtında intiharına yol açan aşağı doğru sarmalı görebiliriz.

Magritte, Artemisia, O'Keeffe, Schiele ve Van Gogh, yaşam deneyimimizin sanatsal yaratılarımızı nasıl etkileyebileceğinin örnekleridir. Magritte yeterince işlemediği önemli bir travma yaşadı ve bastırılmış duyguları yaratıklarına süzülde. Artemisia, erkekler tarafından saldırıya uğradı ve ihanete uğradı, bu da sanatında kadınlara ve şiddete odaklanmasıyla sonuçlandı. O'Keeffe dünyaya bir kadın sanatçı olarak başarılı olabileceğini göstermeye kararlıydı ve bu nedenle bilinçsizce sanatsal yaratımlarına kadınlığı aşıladı. Schiele'nin durumunda, babasının kaybı ve içinde büyüdüğü ikiye bölünmüş kültür, bakiş açısını etkiledi ve bu, daha sonra sanat eserindeki dar odak ve meşguliyetle yansıdı. Son olarak, Van Gogh sanatında ifade edilen bir akıl hastalığından muzdaripti. Bu faktörlerin hiçbirisi—Magritte'nin çocukluk travması, Artemisia'nın cinsel travması, O'Keeffe'nin feminist görüşleri, Schiele'nin ikiye bölünmüş ortamı ya da Van Gogh'un akıl hastalığı - onların yaratıcı yeteneklerine yol açtı; yetenek ve becerileri bu faktörlerden bağımsız olarak mevcuttu. Ancak bilinçdışı zihinleri, değişen derecelerde sanatlarını şekillendirdi ve bu nedenle, neyse ki bizim için, bilinçaltına nispeten kolay bir erişim kanalı sağladı. Geçmiş deneyimleri, tutumları ve duyguları sanat eserlerine süzülde. İzleyiciler olarak bizler, sanat eserlerindeki gizli ipuçlarını yorumlayarak zihinlerine dair içgörü kazanabiliriz. Bu resimlerden herhangi biri özellikle size hitap ediyorsa, kendi bilinçaltınız hakkında da bilgi edinebilirsiniz; Bu kavramı Beşinci Bölümde derinlemesine tartışacağım. ya da Van Gogh'un akıl hastalığı—yaratıcı yeteneklerinin nedeni; yetenek ve becerileri bu faktörlerden bağımsız olarak mevcuttu. Ancak bilinçdışı zihinleri, değişen derecelerde sanatlarını şekillendirdi ve bu nedenle, neyse ki bizim için, bilinçaltına nispeten kolay bir erişim kanalı sağladı. Geçmiş deneyimleri, tutumları ve duyguları sanat eserlerine süzülde. İzleyiciler olarak bizler, sanat eserlerindeki gizli ipuçlarını yorumlayarak zihinlerine dair içgörü kazanabiliriz. Bu resimlerden herhangi biri özellikle size hitap ediyorsa, kendi bilinçaltınız hakkında da bilgi edinebilirsiniz; Bu kavramı Beşinci Bölümde derinlemesine tartışacağım. ya da Van Gogh'un akıl hastalığı—yaratıcı yeteneklerinin nedeni; yetenek ve becerileri bu faktörlerden bağımsız olarak mevcuttu. Ancak bilinçdışı zihinleri, değişen derecelerde sanatlarını şekillendirdi ve bu nedenle, neyse ki bizim için, bilinçaltına nispeten kolay bir erişim kanalı sağladı. Geçmiş deneyimleri, tutumları ve duyguları sanat eserlerine süzülde. İzleyiciler olarak bizler, sanat eserlerindeki gizli ipuçlarını yorumlayarak zihinlerine dair içgörü kazanabiliriz. Bu resimlerden herhangi biri özellikle size hitap ediyorsa, kendi bilinçaltınız hakkında da bilgi edinebilirsiniz; Bu kavramı Beşinci Bölümde derinlemesine tartışacağım. bize onların bilinçaltına nispeten kolay bir erişim kanalı sağlar. Geçmiş deneyimleri, tutumları ve duyguları sanat eserlerine süzülde. İzleyiciler olarak bizler, sanat eserlerindeki gizli ipuçlarını yorumlayarak zihinlerine dair içgörü kazanabiliriz. Bu resimlerden herhangi biri özellikle size hitap ediyorsa, kendi bilinçaltınız hakkında da bilgi edinebilirsiniz; Bu kavramı Beşinci Bölümde derinlemesine tartışacağım. bize onların bilinçaltına nispeten kolay bir erişim kanalı sağlar. Geçmiş deneyimleri, tutumları ve duyguları sanat eserlerine süzülde. İzleyiciler olarak bizler, sanat eserlerindeki gizli ipuçlarını yorumlayarak zihinlerine dair içgörü kazanabiliriz. Bu resimlerden herhangi biri özellikle size hitap ediyorsa, kendi bilinçaltınız hakkında da bilgi edinebilirsiniz; Bu kavramı Beşinci Bölümde derinlemesine tartışacağım.

Umarım Magritte, Artemisia, O'Keeffe, Schiele ve Van Gogh'un hikayeleri kendi bilinçdışı zihinlerimizi incelemenin önemini gösterir. Farkında olmadığımız şeyler etkilemeye devam ediyor.

düşüncelerimiz, davranışlarımız ve duygularımız. İncelenmeden bırakıldığında, bu bilinçsiz süreçler hayatımızı yönlendirmekte ve seçeneklerimizi ve fırsatlarımızı daraltmakta özgürdür. Mevcut birçok seçeneği gözden geçiriyoruz. Bu nedenle, kendi motivasyonel bilinçdışı süreçlerimizi keşfetmek ve anlamak bizim yararımızdır. Bunu yaparken, duygularımızın kökenine dair içgörü kazanır ve algılarımızın gerçekliği nasıl çarpıttığını ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlarız.

Bilinçaltımıza böyle bir erişimin yalnızca karmaşık psikoterapötik keşif teknikleriyle mümkün olduğuna inanırken, şimdi daha iyi biliyoruz. Burada, bu kendini keşfetme yolculuğunda size rehberlik etmesi için beş kanal öneriyorum: memler, kısa notlar, sanat eserleri, etkileyici yazılar ve rüyalar. Kazandığınız anlayış, size hayatta farklı seçimler yapma gücü sağlayacaktır. Magritte bu görevi üstlenmiş olsaydı, belki de annesinin ölümünü çevreleyen bastırılmış duyguların sanat eserini nasıl etkilediğini anlardı. Bu anlayış daha sonra duygusal yaralarının iyileşmesine izin vermiş, onu daha sonra pişman olacağı şiddetli görüntülere takıntılı olmaktan kurtarmış ve belki de farklı ve daha mutlu yaratma biçimleri bulmasına izin vermiş olabilir.

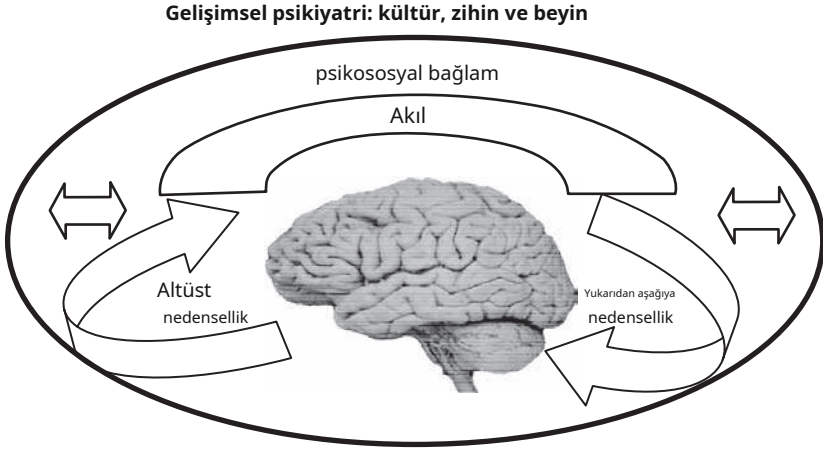
Bu beş sanatçının örnekleri aşırı olabilir, ancak hepimizin davranışlarımızı, bakış açılarımızı ve duygusal tepkilerimizi etkileyen bilinçsiz süreçlerimiz var. Bizi neyin harekete geçirdiğini, neden böyle tepki verdiğimizizi, yaptığımız şeyi neden yaptığımızı ve kısacası bizi neyin harekete geçirdiğini anlamak istiyorsak, bilinçaltımıza dalmalıyız. Bunu yapmak, zengin bir öz bilgi birikimini, yaratıcı potansiyeli ve değişim fırsatını ortaya çıkarabilir. Bu kitabın amacı, bu yolculuğa çıkmanıza, nihayetinde yaratıcılığınızı, sağlığını ve öz bilginizi genişletmenize yardımcı olmaktır.

Zihnın sinirbilimi

R Nörobilimde araştırma yapmak, zihin ve beyni anlamamıza büyük ölçüde katkıda bulunmuştur. Şimdi, Sigmund Freud'un zamanından çok daha fazlasını biliyoruz, ancak gerçekte, bilincin ve bilinçdışının birçok yönü bir sır olarak kalıyor. Bilincin nörolojik temeline ilişkin görüşler, Francis Crick ve Christof Koch'un bilincin beynin claustrum adı verilen belirli, küçük bir bölümünde lokalize olduğu teorisinden Gerald Edelman'ın bilincin tüm beyine dağıldığı ve tüm nöronların tüm nöronlara dağıldığı önerisine kadar çok çeşitlidir. Katıl. Aslında, bilinç hala aktif bir tartışma alanıdır (bkz. Carroll, 2016 ve Strawson, 2016). Zihnin nörolojik olarak nasıl işlev gördüğü ve bilinci nasıl ürettiğinin tam hikayesi muhtemelen bir elli ila 200 yıl daha anlaşılamayacak. Bununla birlikte, bilgidaki bu mevcut sınırlamalara rağmen,

Modern psikiyatride kullanılan biyopsikososyal model, psikolojik işleyişin biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilendiğini öne sürer. Yukarıdaki şekilde gösterildiği gibi, bu faktörlerin her biri diğerleriyle etkileşime girer ve hem normal hem de normal üretmek için diğerlerini etkiler.

ve patolojik işleyişi. Aşağıdan yukarıya nedensellikte, bu modeldeki biyolojik faktörler olan beynin nörolojik süreçleri, zihni bilinç, düşünce ve hafıza gibi çeşitli işlev alanlarında üretir. Beyin ve zihin daha sonra içinde faaliyet gösterdikleri sosyal bağlamı etkiler.

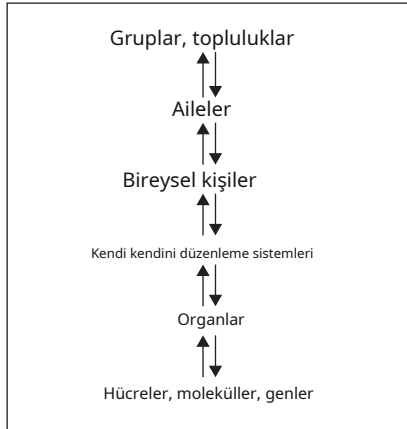


Ancak en son öğrendiğimiz şey, bu modelde ikinci bir yönün, zihnin beyni, sosyal çevrenin de zihni ve beyni etkilediği yukarıdan aşağıya bir nedenselliği etkilediğidir. Beynin nörolojik işlevleri zihnin süreçlerini üretirken, zihin de beynin nörolojik işlevlerini nedensel olarak etkileyebilir. Akılda meydana gelen süreçler, beynin nörolojik olarak nasıl çalıştığını etkileyebilir. Bu, yukarıdaki şekilde belirtilen yukarıdan aşağıya nedenselliklerdir. Örneğin, hastaların korkularını, düşüncelerini ve dürtülerini gidermek için ritüeller gerçekleştirdiği bir bozukluk olan obsesif kompulsif bozukluk (OKB), belirli bir nörolojik aktivite modeli ile ilişkilendirilmiştir. Teorik olarak, bu nörolojik süreçler, OKB hastalarını rahatsız eden kaygı ve düşünceleri üretir. Yine de, OKB semptomları, hastaların sorunlu davranışlarını ve düşüncelerini değiştirmek için kasıtlı ve bilinçli çabalarını kullanmalarının öğretildiği ve dolayısıyla ilişkili kaygının azaltıldığı davranışçı terapi ile iyileştirilebilir. Bu tedavide zihin beyni etkiler. Aynı şekilde, hastaların kronik motor ve vokal tiklerden muzdarip olduğu bir durum olan Tourette bozukluğunun semptomları, nörolojik anormalliklerden kaynaklanır, ancak aşağıdakilerle hafifletilebilir.

davranışsal terapi. Bu bozuklukların her ikisi de, zihnin beyin süreçlerini ve işleyişini sadece kısa vadede değil, aynı zamanda uzun süreler boyunca, hatta belki de kalıcı olarak etkilediği yukarıdan aşağıya nedensellik örnekleridir.

Bu modeldeki üçüncü etki katmanı, kültür gibi hem zihni hem de beyni yukarıdan aşağıya nedensel olarak şekillendirebilen ve etkileyebilen sosyal faktörlerden oluşur. Dilbilim bu olgunun iyi bir örneğini sunar. Araştırmalar, ikinci bir dil öğrenmenin beyinde belirli bir yapısal değişiklik modeline neden olduğunu ve öğrenilen deneyimin nörolojik gelişimi nasıl etkileyebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, müzisyenlerde ellerin kortikal temsilinin müzisyen olmayanlara göre çok farklı olduğunu yıllardır biliyoruz. Müzisyenler gibi, ellerini günlük yaşamdan çok daha sık ve çok daha karmaşık şekillerde kullananlar, beyinde bizden çok daha büyük bölgeleri işgal eden belirli beyin kalıpları geliştirirler. Beyin, zihin ve sosyal faktörlerin tümü birbiriyle etkileşime girer ve birbirini etkiler.

**Normal psikolojikte soyutlama seviyeleri
işlevsellik ve psikopatoloji**



İşlevsellik biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilendiğinden, normal ve patolojik psikolojik işleyişin anlaşılmasına, yukarıdaki şekilde gösterildiği gibi kültürden genlere kadar farklı soyutlama düzeylerinden yaklaşabiliriz. en geniş

düzeyde, sorunlar gruplar ve topluluklar düzeyine bakılarak anlaşılabilir. Bu yaklaşımı kullanarak, örneğin gençlerin uyuşturucu kullanımını anlamaya çalışırken, akran gruplarının ve akran baskısının sorun üzerindeki rolünü dikkate alacağız. Kişisel düzeyde, bu sorun, maddelerin kötüye kullanılması "aşermesi" ile ilgili bir sorun olarak formüle edilecektir. Genetik düzeyde, bir kişinin belirli maddelere bağımlı olma olasılığını artıran bir genetik kusur temelinde madde bağımlılığını açıklayan bir model oluşturacağız. Şu anda ve bilginin durumu göz önüne alındığında, bu modellerden herhangi birine birincil bir rol atamak imkansızdır - hepsi dikkate alınmalıdır. Aslında, onları destekleyen farklı nedensel modellere sahip farklı uyuşturucu kullanım biçimleri olması mümkün olabilir.

Sosyal etki alanları içinde yakın bir yere gidilerek, işlevsellik sorunlarına aile düzeyinden yaklaşılabılır. Bazen, çatışmaya nasıl yaklaştığımız gibi davranışsal eğilimler nesiller arasındır; sosyal öğrenme yoluyla bir nesilden diğerine aktarılırlar. Ebeveynlerimiz öfkeyi çocukluğumuz boyunca çatışmaya bir tepki olarak modelliyorsa, o zaman sosyal öğrenme veya modelleme süreci aracılığıyla kendi yaşamlarımızdaki çatışmalara öfkeyle yanıt verebiliriz. Çocukların öğrenmesi, ebeveynlerinin sadece söyledikleriyle değil, yaptıklarıyla da güçlü bir şekilde belirlenir. Tutumların ve inançların bu nesiller arası aktarımının bir sonucu olarak, zahmetli davranış kalıbı her nesilde kendini tekrar eder. Ailesel etkileri anlamak, bu nedenle, bir bireyin psikolojisini anlama konusunda fikir verebilir. Memler, davranış biçimimizi ve neye inandığımızı etkileyen ve şekillendiren bir ailenin çalışma ilkelerinin somut bir örneğidir. Dördüncü Bölümde ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Çoğumuz, ebeveynlerimizin hayatın temel kurallarının ne olduğunu düşündüklerinin her zaman farkında değiliz. Onları ve (bunları bütünleştirmiş veya reddetmiş olsak da) onlara verdiğimiz tepkileri hatırlamak, kaydetmek ve düşünmek, bilinçaltımıza ilk ve genellikle en kolay erişimdir.

Aile ortamları elbette biyolojik bir boşlukta işlemez. Etkilerini genlerle birleştirerek farklı sonuçlar üretirler. Ailelerde ortaya çıkma eğilimi gösteren dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğuna (DEHB) kısmen ailesel etki düzeyinden yaklaşılabılır. Büyük olasılıkla, beyin sistemlerinin olgunlaşp çevrimiçi hale geldiği ve çocuğun odaklanmasını ve dikkatli olmasını sağlayan kritik bir dönem vardır. Bu süreç muhtemelen okul öncesi yıllarda başlar ve ergenlik döneminde olgunlaşmaya yaklaşır. Bir çocuk kaotik, tehditkar, yapılandırılmamış bir çevrede yetiştirilirse davranışları değişebilir.

özellikle genetik bir yüklemesi veya dikkat sorunlarına yatkınlığı varsa, bir tür dikkat düzensizliğine dönüşebilir. Bu, olumsuz sonuçlar üretmek için aile ortamının genlerle nasıl etkileşime girdiğine bir örnektir. Yapılandırılmış, sakinleştirici, destekleyici bir aile, aynı gen grubunun etkisini önemli ölçüde azaltabilir. Üçüncü Bölümde, kalp atış hızı egzersizimizi psikolojik ekranlarımızdaki sonuçlarla birlikte tartıştığımızda, okuyuculara biyolojik yeteneklerini incelemeleri için nispeten basit ama bilgilendirici bir model vereceğiz.

Psikolojik işlevsellik de bireysel kişi düzeyinde açıklanabilir ve tanımlanabilir. Her birimizin normal ve patolojik işleyişe katkıda bulunan belirli eğilimleri ve eğilimleri vardır. Kendimizi anlamaya ve kendi psikolojik işleyişimizi analiz etmeye çalışırken, kendi davranışsal, duygusal ve bilişsel eğilimlerimizi anlamak değerli bilgiler sağlayabilir. Bu bireysel faktörlerin araştırılması bu kitabın ana odak noktası olacaktır.

Bir sonraki düzeyde, işlevsellik, kendi olumsuz ve olumlu duygularımızı nasıl kendimize düzenlediğimiz, stresle nasıl başa çıktığımız ve farklı savunma mekanizmalarını nasıl kullandığımız gibi öz-düzenleme sistemleri ile tanımlanabilir. Örneğin, bağlanmayla ilgili sorunlar kaygı düzeyine bakılarak anlaşılabilir - yüksek düzeyde kaygı yaşayan insanlar bağlanmayla ilgili daha fazla sorun yaşama eğilimindedir. Kendi kendini düzenleme sistemleri Üçüncü Bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Öz-düzenleme sistemlerinden bir basamak hareket ederek, işleyişteki problemler organ disfonksiyonu açısından tanımlanabilir. Örneğin, soyut kavramları ifade edememe, beynin belirli bir alanı olan temporal lob işleyişindeki anormalliklerle ilişkilidir. Son olarak, normal ve patolojik işlevler bazen hücre, molekül ve gen düzeyine indirgenebilir. Motor, duygusal ve bilişsel bozukluklara neden olan kalıtsal bir nörolojik hastalık olan Huntington hastalığı, tek bir anormal genden kaynaklanır.

Bu farklı seviyeleri göz önünde bulundururken hatırlanması gereken önemli bir nokta, her problemin her bir soyutlama seviyesine indirgenemeyeceği ve her bir soyutlama seviyesinin mutlaka daha düşük bir seviyeye indirilemeyeceğidir. Öfke yönetimiyle ilgili bireysel bir sorun, organ işlev bozukluğu düzeyinden ziyade ailesel ve bireysel düzeyde daha iyi anlaşılabilir. Benzer şekilde, bireysel düzeyde ortaya çıkan bir sorun, genetik bir anormalliğe indirgenemez. Patoloji ve zindeliğin bütün resmini anlamak için genetik ve moleküler gerçeklerin daha geniş psikososyal bağlam içine yerleştirilmesi gerekir.

Sinirbilim, nasıl çalıştığımızı anlamada bulmacanın yalnızca bir parçası olsa da, yine de insan işleyişini anlamamıza önemli katkılarda bulunan önemli bir alandır. Sinirbilimsel araştırmaların en küçük ayrıntısına girmeden önce, bazı temel nörobiyolojiyi veya beynin anatomisini gözden geçirelim. Bilim adamları, görüntüleme teknolojilerini kullanarak beyni farklı işlevlerle ilişkili ayrı bölgelere ayırdılar. Bu kitabın amaçları doğrultusunda, beyin işlevsel olarak iki bölüme ayrılabilir: beynin iç tabakası olan limbik sistem ve beyin dokusunun en dış tabakası olan serebral korteks. Bu alanların her biri daha sonra farklı süreçleri kontrol eden daha spesifik beyin bölgelerine bölünür. Limbik sistem, diğer işlevlerin yanı sıra duygusal aktivasyon sistemi -duygusal bir gaz pedalı- olarak görülebilir. Korteks, özellikle ön ve parietal korteks, bir fren pedalı görevi görür. Limbik sistemin yakınında hipokampus ve amigdala gibi hafıza oluşumunda önemli olan yapılar bulunur. Hafıza oluşumu ve bunun duygularla ilişkisi bu bölümün ilerleyen kısımlarında detaylı olarak tartışılacaktır.

Limbik sistem ve serebral kortekse ek olarak, beyinde beyincik gibi hareketimize büyük ölçüde katkıda bulunan başka birçok önemli bölge vardır. Burada insanların lokomotif süreçlerine bakmadığımız için beyincik ve ilgili yapılarla kapsamlı bir şekilde ilgilenmeyeceğiz.

Limbik sistemi toplu olarak oluşturan beyin yapıları talamus, singulat girus, forniks, amigdala, hipokampus ve parahipokampal girustur. Beynin daha evrimsel ilkel alanları olarak kabul edilen bu bölgeler, sürüngenler de dahil olmak üzere çok çeşitli türlerde bulunur.

Limbik sistemin önemli bir işlevi de duygu üretmektir. İnsanlar geniş bir yelpazede farklı duygular yaşarken, birçok araştırmacı limbik sisteme bağlı altı temel duygu olduğu konusunda hemfikirdir: öfke, üzüntü, korku, iğrenme, mutluluk ve şaşkınlık. Korku gibi bu temel duyguların bazılarıyla ilişkili nörolojik yapıları ve yolları makul bir doğrulukla bulmak için görüntüleme teknikleri kullanılmıştır. Bu duyguları nörolojik olarak tespit etme yeteneği, onların evrensel doğasını vurgular. Evrimsel olarak, korku gibi hayatta kalmak için çok önemli olan duyguların beyinde çok katı bir şekilde sabitlenmiş olması mantıklıdır.

Olgunlaştıkça ve nörolojik olarak geliştikçe, utanç, küçümseme, hayranlık ve suçluluk gibi daha karmaşık duygular kazanırız.

büyük deneyimsel ve öğrenilmiş bileşen. Bu duyguları sosyal modelleme ve deneyimin etkisi altında öğrenmeliyiz. Beyinde birbiriyle etkileşime giren çok sayıda yapı ve yol içerirler ve görüntüleme çalışmalarıyla nörolojik olarak yerlerini tespit etmek çok zordur. Biz geliştikçe, duygularımız bir ağaç gibi giderek daha karmaşık ve farklılaşmış varlıklara dallanır ve buna bağlı olarak belirli bir yere atanması daha zordur. Bu gerçek, sinirbilimsel ve psikolojik araştırmalardaki belirsizlik ve çelişkilerin çoğunu açıklar. Karmaşıklık merdiveninde yukarı çıkarken kesinlik, güvenilirlik ve hatta bazen geçerlilik ile mücadele ederiz.

Limbik sistem, duygular üreterek, korkuya tepki olarak bir avcıdan kaçmak gibi duygusal olarak yönlendirilen davranışların üretilmesinden sorumludur. Son olarak, limbik sistem, duygusal olarak yönlendirilen davranışlar gibi bilinçli düşünce gerektirmeyen içgüdüsel davranışları yönlendirir. Beynin bu kısmı, bir hayvan yorgun olduğunda enerji harcamasını azaltmaktan, acıktığında yemek yemekten ve susadığında içmekten sorumludur.

Serebral korteksi oluşturan nörolojik yapılar frontal lob, parietal lob, temporal lob ve oksipital lobdur. Beynin, henüz yeni anlamaya başladığımız şekillerde birbirine bağlı milyarlarca nöron içeren, limbik sistemden daha yeni evrimsel gelişmeleri olarak kabul edilirler. Birbirine bağlılığın sayısız yolu ve çok sayıda nöron, evrende benzersiz olan ve büyük olasılıkla insanlarda en yüksek işlevlerin çoğunu açıklayan bir işlev karmaşıklığına yol açar. Serebral korteks, bilinç, dikkat, düşünce ve dil gibi karmaşık bilişsel işlevlerden sorumludur. Diğer türlerde serebral korteks bulunurken, insan serebral korteksinin yetenekleri önemli ölçüde daha karmaşık ve kapsamlıdır. Bu karmaşık ağdan ortaya çıkan bir diğer özellik, düşünce ve eylemde esneklik için insan kapasitemiz ve kendimizi oluşturan yönlerin karmaşıklığıdır. Bu en yüksek başarı biçimi, Darwinci anlamda bir tür olarak bu kadar başarılı olmamızın en olası nedenidir. Akıl sağlığı bilimlerinin baş belasıdır, çünkü bir insanın hayatını güzelleştirir.

araştırmacı ve klinisyen çok zor. “Magritte veya O’Keeffe neden neyi, nasıl yaptılar?” sorusunun cevabı. asla basit değildir. Sanat eseri, kendimiz ve tarihimize karmaşık bir dizi etkileşimden doğar.

Serebral korteks ve limbik sistem sürekli etkileşim halindedir. Limbik sistem beynin duygusal gaz pedalıysa, serebral korteks onun fren pedalı gibi hareket eder, limbik sistem tarafından üretilen içgüdüleri, dürtüleri ve duyguları düzenler ve kontrol eder. Hiç diyet yaptınız mı ve ne kadar aç hissederseniz hissedin o hamburgeri yemeye başarılı bir şekilde direndiniz mi? Bu zafer, limbik sisteminizin içgüdüsel yeme dürtüsüne rağmen davranışlarınız üzerinde bilinçli düzenleyici süreçler uygulayan serebral korteksiniz sayesinde mümkün oldu. Aynı şekilde, diyet yapan herhangi birimiz de bazen o hamburgeri karşı koyamayacağımızı bilir. Bu durumlarda, limbik sistem savaşı kazanır.

Benzer şekilde, serebral korteks, geniş duygu yelpazemizi ve sonuçta ortaya çıkan davranışlarımızı düzenlemeye ve kontrol etmeye veya en azından dizginlemeye hizmet eder. Bir aslan ve bir insan arasındaki duygusal ifade ve düzenleme farkını düşünün. Bir aslanı kıskırtacak olsaydık, bize karşı içgüdüsel olarak saldırgan davranışlar sergilerdi ve şans verilirse, büyük olasılıkla bu saldırgan içgüdüler üzerinde hareket ederdi, bizi dehşete düşürürdü. Bir aslan bilinçli olarak saldırmaktan kendini alıkoymaz; sadece duyguyu yaşar ve ona göre hareket eder. İnsanlar, öfkeye tepkileri üzerinde çok daha büyük bir kontrol derecesine sahiptir. Duygulara karşı davranışsal tepkilerimizi bilinçli olarak kontrol edebiliriz, bize kızgın hissetmeye, yumruk yumruğa kavgaya girmekten uzaklaşmaya kadar çeşitli tepkiler arasından seçim yapma gücü veririz. Bu güç, insan serebral korteksinin limbik sistem üzerindeki düzenleyici yeteneklerini yansıtır. Zaman, çalışma alanı ve yansıma, kendini gözlemleme gibi doğru araçlar ve bir sosyal eylem kuralını koruma ve dikkate alma kapasitesi verildiğinde, ihtiyatlı ve uyarlanabilir seçimler yapabiliriz. Bu varsayım, derinlik psikolojilerinde çok güçlüdür ve bilinçdışını bilinçlendirmek için temel mantığı sağlar. Elbette bu, hepimizin her zaman ve her koşulda bunu yapacağımız anlamına gelmez. Bu varsayım, derinlik psikolojilerinde çok güçlüdür ve bilinçdışını bilinçlendirmek için temel mantığı sağlar. Elbette bu, hepimizin her zaman ve her koşulda bunu yapacağımız anlamına gelmez. Bu varsayım, derinlik psikolojilerinde çok güçlüdür ve bilinçdışını bilinçlendirmek için temel mantığı sağlar. Elbette bu, hepimizin her zaman ve her koşulda bunu yapacağımız anlamına gelmez.

Duygusal tepkileri her zaman bilişsel olarak düzenlemez ve kontrol etmeyiz. Bazen bilişsel işlem gerektirmeyen alternatif, daha ilkel bir nörolojik duygusal tepki yolu kullanırız. Bu yola, Joseph LeDoux (2000, 2003) tarafından beyinde içgüdüsel duygusal tepkiler üreten devreyi tanımlamak için kullanılan bir terim olan duygusal beyin denir. Konuyla ilgili araştırmaların çoğu

duygusal beyin, limbik sistemin bir parçası olan, duyguların ve duygusal tepkilerin itici gücü olan amigdala üzerinde merkezlenmiştir. Amigdala, korku tepkilerinin öğrenilmesinden ve ifade edilmesinden özellikle sorumludur.

Duygusal beynin korku tepkisi üretmek için nasıl çalıştığına dair bir örneğe bakalım. Daha önce zıpladıktan sonra, sizi neyin şaşırttığını bile anlamadan bir şey tarafından irkildiniz mi? Belki ormanda yürüyüşe çıktınız ve aniden atladınız. Tepki verdikten sonra, aslında sadece bir dal olan bir yılan gördüğünüzü düşündüğünüzü fark ettiniz. "Yılanı" görmediniz, korktunuz, durumu bilişsel olarak değerlendirin ve ardından bir yanıt planlayın. Bunun yerine, daha farkına bile varmadan, uyarana içgüdüsel ve anında tepki verirsiniz. Atladığınız anda, ne olduğunu ve neden olduğunu anlamadınız. Bilinçli korku deneyiminiz, içgüdüsel ve duygusal olarak tepki vermenizden sonra geldi. LeDoux'nun kaygılı deneyimin "alçak yolu" dediği şeyi etkinleştirdiniz,

Duygusal beyin devresi etkinleştirildiğinde, bir uyarana verilen duygusal tepki, bilinçsizce ve bilişsel katılım olmadan gerçekleşir. Duyusal talamus olası yılan gibi duygusal uyarıyı tanır ve bu sinyali amigdalaya gönderir, amigdala daha sonra beyin sapındaki davranışsal, otonomik ve endokrin yanıt kontrol sistemlerine sinyaller göndererek duygusal yanıtı düzenler. Bu yol serebral korteksi atlar ve herhangi bir bilinçli düşünce olmadan reaksiyona neden olur. Ancak tehdide tepki verdikten sonra durumu değerlendirir ve bilinçli olarak korktuğumuzun farkına varırız.

Bu nörolojik devrenin evrimsel amacı, muhtemelen tehditlere yanıt verirken zaman kazanmaktır. Tepki vermeden önce her durumu bilişsel olarak değerlendirirsek, bir tehdide yanıt vermemiz çok daha uzun sürer. Biz nasıl tepki vereceğimizi düşünmekle meşgulken o yılan muhtemelen bize çoktan saldırmıştı. Serebral korteksin atlanması, reaksiyon süresini kısaltır ve hızlı tepki vermenin esas olduğu durumlarda hayatta kalmayı iyileştirir.

Duygusal tepkiler bu nedenle hayatta kalmak için oldukça gereklidir. Hem çevresel tehlikelerde hem de sosyal etkileşimlerde gezinme söz konusu olduğunda, duygular yol gösterici güçtür. Araştırmacılar, limbik sistemi devre dışı bırakmak için hayvan çalışmalarını kullandılar ve bu da hayvanları duygusal olarak aciz hale getirdi. Bu sinirsel manipülasyonun birincil sonucu basittir -

hayvanlar, korunan bir laboratuvar ortamında bile hızla ölürlər. Duyguları kapatmanın sonuçlarını düşünürsek, hayatta kalmanın önemli ölçüde tehlikeye girmesi şaşırtıcı olmaz. Korku ya da öfke hissetme yeteneği olmayan bir hayvan düşünün. Bir ceylan kuyuda su içerken, aslandan kesinlikle korkmadıysa, bir aslan yaklaştığında hemen kaçması gerektiğini nasıl bilebilir? Benzer şekilde, eğer bir hayvan öfke duyamıyorsa, saldırıya uğradığında karşı koymaya ne motive eder? Duygular, insanlarda aynı tür davranışsal rehberliğe hizmet eder. Korku ve saldırganlık gibi duyguları hayatın tatsız unsurları olarak düşünsek de önemli işlevleri vardır. Günlük yaşamlarımızda ilerlerken duygularımız sürekli bir gelgit halindedir. İnsan etkileşimlerinin günlük trafiğinde bize rehberlik eden bir pusula gibidirler. Onları görmezden gelirsek, muhtemelen beladan uzak durmada veya tatmin ve mutluluğu bulmada günlük yaşamla uğraştığımız kadar başarılı olamayız.

Duygularımıza rehberlik edebilmek ve onlardan bir şeyler öğrenebilmek için hem kendimizde hem de başkalarında farklı duyguları tanıyıp ayırt edebilmeliyiz. Seselelendirmeler, beden dili ve jestler gibi duygusal durumları birbirimize ilettiğimiz tüm farklı yollar arasında, araştırmaya göre yüz ifadeleri açık ara en anlamlı araçtır. Charles Darwin, 1872 yayınında detaylandırdığı gibi, bazı duyguların her yerde mevcut olduğunu ve evrensel olarak kabul edildiğini ilk fark eden kişiydi. *İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi*. Darwin'in önerdiği gibi, o zamandan beri kanıtlar, yüz ifadelerinin yalnızca en büyük duygu çeşitliliğini iletmekle kalmayıp, altı temel duyguya ilgili olanların da insanlarda evrensel olduğunu göstermiştir. Dünyanın dört bir yanındaki kültürlerden insanlar, bu duyguları ifade etmek için aynı yüz hareketlerini hem kullanırlar hem de tanırırlar; bu, bu duygusal ifadenin ve tanımanın öğrenilmekten çok kablolarla bağlantılı olduğunu düşündüren bir gerçektir. Örneğin, bir avcının varlığını iletmek için diğerlerinde korku gibi bir şeyi tanımak bizim yararımıza olacağından, evrimsel olarak mantıklıdır. Gülme ve ağlama gibi ses sinyalleri de farklı kültürlerde evrensel olarak tanınır. Bununla birlikte, sesli sinyallerle iletilen duyguların aralığı, yüz ifadeleri kadar geniş değildir.

Başkalarındaki duyguları doğru bir şekilde tanımlamak önemli bir beceridir, ancak kendi duygularımızı doğru bir şekilde tanımlamak tartışmasız daha da önemlidir. Kalplerimiz hızlanmaya başladığında bunun heyecan mı yoksa korku mu olduğunu nasıl anlarız? 1960'larda iki araştırmacı, Stanley Schachter ve Jerome

Singer, duygularımızı nasıl tanımladığımızı ve etiketlediğimizi araştırdı. Bir duyguyu etiketlemek ve tanımlamak için hem iç hem de dış ipuçlarının bir kombinasyonunu kullandığımızı varsaydılar. Dahili ipuçları, kalp çarpıntısı veya terli avuç içi gibi fizyolojik uyarılmanın fiziksel semptomlarına atıfta bulunur. Dış ipuçları, verilen durumun koşullarına dayalı olarak çevreyi yorumlama ve bir duyguyu deşifre etme bilişsel süreçlerine atıfta bulunur.

Schachter ve Singer'in çalışmasından önce araştırmacılar, korkudan heyecana kadar birçok farklı duygunun, kalp çarpıntısı gibi aynı fiziksel duyumlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardı ve bu, duyguları tanımlamak için yalnızca içsel ipuçlarını kullanmadığımızı öne sürüyordu. Bu sonuçlar tekrarlanmadığından, duyguların fizyolojik düzeyde bu kadar farklılaşmamış olup olmadığı açık bir soru olarak kalmaktadır. Bununla birlikte, birçok farklı duygunun aynı fizyolojik kalıba sahip olduğu önerisi, Schachter ve Singer'in duygusal özdeşleşmenin katı bir şekilde biyolojik bir süreçten ziyade biyopsikososyal bir süreç olduğu ve hem iç hem de dış ipuçlarını içerdiği varsayımına yol açtı.

Çalışmalarında, fizyolojik uyarılmanın gerekli olduğunu, ancak bir duygunun bilinçli deneyimini üretmek için yeterli olmadığını bulmuşlardır. Bir duygu uyandırması beklenen ancak herhangi bir fiziksel uyarılma semptomu hissetmeyen katılımcılar, semptomları olanlardan daha az bir duygu yaşadıklarını bildirme olasılıkları daha düşüktü. Bulgu, fizyolojik uyarılmanın bilinçli bir duygusal deneyimin gerçekleşmesi için gerekli bir koşul olduğunu ve tek başına bilişsel faktörlerin her zaman yeterli olmadığını göstermektedir. Karanlık bir sokakta yürümek ve kalp çarpıntısı gibi herhangi bir fiziksel korku duygusu olmadan bilişsel olarak tehlikeli olduğunu belirlemek, muhtemelen korkutucu bir deneyim olarak rapor edilmeyecektir.

Fizyolojik semptomlar da tek başına bir duyguyu uyandırmak için yeterli değildi. Fizyolojik uyarılmaları için mantıklı bir açıklaması olan deneklerin, olmayanlara göre duyguyu bir duygu olarak tanımlama olasılıkları daha düşüktü. Deneyimi duygusal olarak etiketlemeden, genellikle duygularla ilişkili fiziksel duyumları fark edebiliriz, bu da duygusal deneyimler söz konusu olduğunda fizyolojik uyarılmanın bulmacanın yalnızca bir parçası olduğunu öne sürer. Kalplerimiz çarpmaya başlasaydı ve az önce büyük bir kafeinli kahve içtiğimizi bilseydik, kalp çarpıntısının fiziksel hissini bir duygudan ziyade kafeinin bir yan etkisi olarak yorumlardık.

Gerçekte, duyguları tanımlamak ve etiketlemek, hem içsel fiziksel duyumlar hem de dışsal bilişsel duyular arasındaki etkileşime bağlıdır.

faktörler. Bir olay sempatik sinir sistemini uyandırdığında, olayın bağlamı ve geçmiş deneyimler bu duyguyu etiketlemek için kullanılır. O karanlık sokakta yürürken, birçok farklı duygu olarak yorumlayabileceğimiz bir his olan kalp atışlarımızı hissetmeye başlayabiliriz. Daha sonra, hissettiğimiz korku olduğunu belirlemek için bilişsel ipuçlarını kullanırdık, belki bir arkadaşın bir ara sokakta soyulduğunu ve bu nedenle bunun tehlikeli bir durum olduğunu hatırlardık. Öte yandan, kalplerimizin çarptığını hissettiğimiz ilk randevuda olsaydık, duyguyu heyecan olarak yorumlamak için bilişsel ipuçlarını kullanma olasılığımız daha yüksek olurdu. Bilinçli duygusal durumların oluşması için hem sempatik uyarılma hem de bilişsel süreçler gereklidir.

Bazı duygular diğerlerinden daha bağlamsaldır ve belirli bir miktarda sürekli buluşsal yorum gerektirir. Bu süreçte fizyolojik durumumuzu sosyal bağlamın ışığında yorumluyoruz. Bu duyguların yorumlayıcı süreçlere bağımlılığı, yanlış yorumlamaya kapı açar. Bilinçsiz savunma, durumları nasıl yorumladığımızı ve bilinçli olarak duyguları nasıl deneyimlediğimizi etkileyebilir ve çarpıtabilir. Sonuç olarak, duygularımızı her zaman doğru bir şekilde tanımlayamıyoruz. Savunmaları Üçüncü Bölümde ayrıntılı olarak tartışacağım.

Babası beklenmedik bir şekilde vefat eden bir hastam, savunma süreçlerinin duygusal özdeşleşmeyi nasıl etkileyebileceğini örnekliyor. Ölümünden bu yana, yas tutan annesini daha fazla üzme korkusuyla kendi kederini ifade etmekten kaçınıyordu. Babasının ölüm yıl dönümünde beni görmeye geldi. Bugün hissetmesini beklediğim yoğun duygulara rağmen, kendini iyi hissettiğinde ısrar etti. Herhangi bir sıkıntı hissini reddetmeye devam etmesine rağmen, artan kalp atış hızı, ıslak avuç içi, gözlerinin arkasındaki basınç, ağır kuruluğu, huzursuzluk hissi ve boğazında bir yumru gibi olağandışı fiziksel duyguları bildirdi. Bağlama dayanarak, bu fiziksel duyguları babasının kaybindan kaynaklanan sıkıntı ve keder belirtileri olarak yorumladım. Bunun bir parçası olmak istemiyordu. Babasının onun için çok değerli ve önemli olduğunu biliyordum. Üzüntü ve korku duygusunu ortadan kaldırarak ve onu çıplak biyolojik bileşenlerine indirgeyerek, annesini ve kendisini bu önemli kişinin kaybının acısının geri dönüşünden kurtardı. Bilişsel yorumlamanın buluşsal süreci olmadan duygunun fizyolojik tezahürlerine odaklanarak, duyguyu kontrol etmek amacıyla çeşitli fiziksel bileşenlerine indirdi. Annesine yük olma korkusu o kadar güçlüydü ki, kendi duygularını yanlış yorumladı ve duygularını doğru bir şekilde tanımlayamıyordu. Bu vaka ne kadar bilinçsiz olduğunun altını çiziyor. Bilişsel yorumlamanın buluşsal süreci olmadan duygunun fizyolojik tezahürlerine odaklanarak, duyguyu kontrol etmek amacıyla çeşitli fiziksel bileşenlerine indirdi. Annesine yük olma korkusu o kadar güçlüydü ki, kendi duygularını yanlış yorumladı ve duygularını doğru bir şekilde tanımlayamıyordu. Bu vaka ne kadar bilinçsiz olduğunun altını çiziyor. Bilişsel yorumlamanın buluşsal süreci olmadan duygunun fizyolojik tezahürlerine odaklanarak, duyguyu kontrol etmek amacıyla çeşitli fiziksel bileşenlerine indirdi. Annesine yük olma korkusu o kadar güçlüydü ki, kendi duygularını yanlış yorumladı ve duygularını doğru bir şekilde tanımlayamıyordu. Bu vaka ne kadar bilinçsiz olduğunun altını çiziyor.

savunma süreçleri duygusal özdeşleşmeyi etkileyebilir (klasik savunma dilinde bu süreç için doğru etiket somatizasyon olacaktır).

Duyguların nörolojik temeline ek olarak, hafıza süreçleriyle ilgili çalışmalarda ilginç ilerlemeler kaydedilmiştir. Anılar genel olarak iki kategoriye ayrılır - prosedürel ve bildirimsel. İşlemsel veya örtük bellek, algısal ve motor beceriler için kullandığımız bilinçsiz bellektir. Bu, her gün çok fazla çaba harcamadan nasıl yürüyeceğimizi veya bisiklete bineceğimizi hatırlayarak uyanmamızı sağlayan hafızadır. İşlemsel bellek, beyincik, striatum, amigdala ve duygusal ve motor yolları içerir.

Bildirimsel veya açık bellek, insanlar, yerler ve birinin adı gibi şeyler hakkındaki bilgilerin bilinçli olarak hatırlanmasını içerir. Bu süreçler medial temporal lobda ve özellikle hipokampusta gerçekleşir. Epizodik hafıza, otobiyografik bilgilerin ve bir düşün gününü hatırlamak gibi duygusal olarak yüklü olayların hafızasına atıfta bulunan belirli bir bildirimsel hafıza türüdür. Diğer bellek türlerinin aksine, epizodik anılar benzersiz bir şekilde zaman damgalıdır - bu duygusal olayların ne zaman gerçekleştiğini hatırlarız. Bu anılar bilinçaltımızda takılıp kalıyor ve hayatımızı nasıl yaşadığımızı etkiliyor. Bu, özellikle düşün günleri, ölüm günleri ve büyük tarihi olayların anma günleri gibi önemli yıldönümlerine yaklaştığımızda belirgindir. Artan bir mutluluk, üzüntü duygusu hissedebiliriz, ya da gelecek olanın bilinçli olarak farkında olmadan takvim bu günlere yaklaştıkça tehdit duyguları. Bu nedenle epizodik anılara erişim, bilinçaltına erişimde önemli bir rol oynar. Epizodik bellek, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi bazı psikiyatrik rahatsızlıklarda da rol oynar. TSSB'de yer alan travmatik olayları yeniden yaşamak, epizodik hafızanın geri dönüşünün esasen aşırı bir şeklidir.

Hem prosedürel hem de bildirimsel bellek süreçlerinin iki farklı depolama türü vardır: kısa süreli bellek (dakikalar ile saatler arasında süren) ve uzun süreli bellek (günler, haftalar veya daha uzun süren). Eric Kandell'in California deniz salyangozu üzerine yaptığı araştırmaya göre, kısa süreli ve uzun süreli anıların beyinde farklı kimyasallara ihtiyaç duyması, bunların nörolojik olarak farklı süreçler olduğunu gösteriyor.

Bilgileri kısa süreli depolamadan uzun süreli depolamaya taşımak için üç şey yapmalıyız: uyumak, prova yapmak ve tekrar anlatmak. Uyku, bellek depolama için kritik öneme sahiptir. Uyuduğumuzda, kısa süreli belleğimizin içeriğini sıralar ve neyi kalıcı olarak depolayacağımıza ve neyi depolayacağımıza karar veririz.

atmak. Bu sınıflandırmanın kanıtı, kişisel deneyim ve olayların unsurlarını içeren rüyalarda bulunabilir. Kısa süreli belleğimizin içeriğini uzun süreli belleğimizde sağlamlaştırmak için, onları prova etmemiz ve uyanık hayatımızda yeniden anlatmamız gerekir. Konsept çoğumuz için tanıdık bir kavramdır. Örneğin, bir sınava hazırlanırken bilgileri kısa süreli bellekte geçici olarak saklarız ve sınav sırasında bilgileri yeniden kusarız. Bilgileri gözden geçirmeye devam etmezsek, A notuna rağmen sınavdan kısa bir süre sonra tüm materyali unuttuğumuzu görürüz.

Herhangi bir zamanda, bu kadar çok bilgiyi kısa süreli bellekte, atılmadan veya uzun süreli depolamaya taşınmadan önce tutabilmemiz akla yatkındır. Buna karşılık, alfabe gibi bir şeyi defalarca gözden geçirdiğimizde, bilgi veya olay kazanılmış bilgelik haline gelir ve her zaman erişilebilir olur. Bu bilgiler uzun süreli depolamaya taşındı. Bir olay, deneyim ya da bilgi bir şekilde istenmiyorsa -belki de travmatik bir olaydı- bazen bunun hakkında konuşmaktan kaçınırsınız, bu da hafızanın uzun süreli depolanmasını bozabilir.

Çalışma belleği, herhangi bir zamanda dikkatimizi verebildiğimiz bilgileri ifade eden bir tür kısa süreli bellektir. Tıpkı bir bilgisayar gibi, çalışan bellek kapasitemiz sınırlıdır. Araştırmalar, ortalama olarak, bir defada çalışan hafızamızda rakamlar, harfler veya kelimeler gibi yalnızca üç ila dört öğeyi tutabileceğimizi göstermiştir. Öğeler üç ila dörtlü kümeler halinde gruplandırıldığında, işleyen bellekte ortalama yedi birim tutabiliriz. Telefon numaraları, genellikle üç veya dört numaradan oluşan gruplar halinde kümelenen yedi sayıdan oluşur. Çalışan hafızalarımız, önemsiz duyuşal uyanıklar gibi alakasız verilerle yüklüyse, elimizdeki bir göreve katılma yeteneğimiz sınırlıdır. Bu, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi bozukluklardaki sorunlardan biridir.

Bireysel çalışma belleği kapasiteleri, ortalama üç ila dört öğe arasında değişebilir. İlginç bir araştırma dizisi, işleyen bellek ile araya giren düşünceleri ve istenmeyen anıları bastırma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalar, daha sık bastırma eğiliminde olanlarımızın ortalamadan daha büyük işleyen bellek kapasitelerine sahip olduğunu buldu; benzer şekilde, daha fazla çalışan bellek kapasitesi olanlar, düşünceleri kasıtlı olarak daha iyi bastırabilirler. Bulgular mantıklı: Çalışma belleği, bir seferde dikkatimizi odaklayabildiğimiz bilgi miktarı olarak tanımlanır. Sırayla

Bu üç ila dört öge üzerindeki dikkat odağımızı kontrol etmek için, istenmeyen düşünceleri, anıları ve bilgileri görmezden gelerek alakasız materyalleri bilincimizden çıkarmalıyız. Başka bir deyişle, bu istenmeyen düşünceleri bastırmalıyız. Bu araştırma, işleyen bellek ve bastırmanın el ele gidebileceğini öne sürüyor.

Bellek, özellikle olaysal bellek, duyguyla yakından bağlantılıdır. Beynin duygulardan sorumlu bölgesi olan limbik sistemde önemli miktarda hafıza oluşumu gerçekleşir. 1981'de Gordon Bower, hafızanın ruh haline bağlı olduğuna dair kanıtları gözden geçirerek duygu ve hafıza arasındaki etkileşimi tartıştı. Bower, deneklerinde farklı duygusal durumları indüklemek için hipnoz kullanarak, deneyim veya öğrenme olayı sırasındaki ruh hali, hatırlama sırasındaki ruh hali ile eşleştirdiğinde hafızanın geliştiğini gösterdi. Denekler ayrıca duygusal olarak daha yoğun olayları daha az duygusal olarak yoğun olaylardan daha iyi hatırlayabildiler. Yani, bir deniz tarağı kadar mutlu bir şekilde sahilde oturuyor olsaydık, kardeşlerle kavga etmek gibi olumsuz anılardan ziyade ailelerimizle Disneyland'e gitmek gibi mutlu çocukluk anılarımızı hatırlayabiliriz.

Bower, anıların bir bellek birimi olarak işlev gören duyguya göre beyinde dosyalandığını kuramlaştırdı. Bir duygu aktive edildiğinde, bu aktivasyon onunla bağlantılı olaylara ve kavramlara yayılır, böylece bu duyguyla ilişkili anıların geri çağırılmasına yardımcı olur. Beyni, her dosyanın farklı bir duygu olarak etiketlendiği bir dosya dolabı olarak hayal edin. Mutluluk dosyalarımız, mutlu olmakla ilişkilendirdiğimiz geçmiş deneyimlerin anıları da dahil olmak üzere, mutlulukla ilgili tüm çağrışımlarımızı içerir. Bu dosyada o Disneyland gezisini, bir futbol maçı kazanmayı ve doğum günü hediyelerini açmayı bulabiliriz. Bu mutlu anılardan herhangi birine erişmek için mutluluk dosyasını açmalıyız. Dosyayı açmak, duyguyu deneyimleyerek başarılabilen beynin mutluluk düğümünün etkinleştirilmesini gerektirir.

Özellikle yürek burkan bir film izlerken böyle yaparsak, bu güzel zamanları hatırlamaya çalışmak daha az başarılı olurdu, çünkü çatışan hüznün duygusunu harekete geçirerek, farklı bir dizi anıyı ve çağrışımları harekete geçiririz. Beynin hüznün dosyasını açmak, üzücü anılar koleksiyonumuzu serbest bırakır. Mutlu bir anı hatırlama çabasında

çocukluk olayı, bu üzücü anılar müdahale yaratacak ve Disneyland'in o anısını geri alma yeteneğimizi azaltacaktır. Bu kavramın, Altıncı Bölüm'de tartışılacak olan etkileyici yazı yoluyla motivasyonel bilinçaltına erişmede önemli etkileri vardır.

Duygular sadece anıları hatırlama yeteneğimizi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bir olay sırasında hangi bilgilere odaklandığımızı ve dolayısıyla hangi bilgileri hatırladığımızı da etkiler. Bower'ın araştırmasında, denekler öğrenme anındaki ruh hallerine uygun bir anlatıya maruz kaldıklarında, anlatının olaylarını daha iyi hatırladılar. Anlatıyı okurken sinirlenen bir denek, öfkeli karakterlere daha fazla dikkat etmiş ve bu karakterler hakkında mutlu karakterlerden daha çok şey hatırlamıştır. Duygu, hayattan hatırlamayı önemli gördüğümüz şeyleri seçmemize katkıda bulunur. Ayrıca, geri çağrıldıkları sırada olayları kirlitebilir.

Bower'ın bulguları göz önüne alındığında, geçmiş bir olayı hatırlamanın en iyi yolunun, hafıza oluşumu sırasında içinde bulunduğumuz zihinsel durumu yeniden yaratmak olduğu sonucuna varıyoruz. Ancak, unutmayı tercih ettiğimiz ve gerçekten de başarıyla unuttuğumuz anılara ne demeli? Freud, istenmeyen anıların bilinçaltına bastırılabilceğini ve böylece onları bilinçli farkındalıktan çıkarabileceğini öne süren ilk kişiydi. Bilişsel sinirbilimdeki son gelişmeler, bellek bastırmasının nörobiyolojik mekanizmasını tanımlamaya başlamıştır.

Beynin fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemesini (fMRI) kullanan Michael Anderson ve meslektaşları, istenmeyen anıların bastırılmasının belirli bir beyin aktivitesi modeliyle ilişkili olduğunu keşfettiler - artan dorsolateral prefrontal aktivasyon ve azalan hipokampal aktivasyon. Hipokampus, bildirimsel hafıza oluşumunda önemli bir oyuncudur. Bir hafıza bastırıldığında, hafıza geri alma süreci bir şekilde engellenir. Bir anıyı geri getirme becerisini azaltmanın—hafızayı bastırmanın, hafıza oluşumu ve geri çağırma ile ilgili beyin bölgelerinin—hipokampusun aktivitesinin azalmasını içermesi mantıklıdır. Fakat hipokampustaki bu azalmış aktiviteye ne sebep olur? Artan dorsolateral prefrontal aktivasyon, bulmacanın ikinci parçası olabilir. Lateral prefrontal korteks, motor yanıtların durdurulmasıyla ilişkilidir, görevleri değiştirme ve bilişsel görevler sırasındaki engellemelerin üstesinden gelme. Bu görevlerin her biri, bir tür beyin aktivitesinin bastırılmasını gerektirir; bir motor tepkiyi durdurmak, motor yolların bastırılmasını gerektirir; görevleri değiştirmek, dikkatin bir görevden diğerine kaydırılmasını gerektirir, böylece dikkati ilk göreve askıya alır; ve benzer şekilde parazit in üstesinden gelmek

müdahale eden uyarılara dikkatin kesilmesini gerektirir. Bu bulgular göz önüne alındığında, dorsolateral prefrontal korteksin hipokampusu baskılaması, böylece hafızanın geri çağırılmasını baskılaması ve hafıza baskılanmasına yol açması mümkün görünmektedir.

Bir anının geri çağırılmasını bilinçli ve kasıtlı olarak ne kadar çok bastırırsak, gelecekte onu hatırlamamız o kadar az mümkün olur. Bir anıyı bastırdığımızda onu hatırlayamayacağımız gereksiz gelebilir. Ancak bu bulgu, hafızanın bastırılması ile unutma arasındaki önemli ayrıma işaret ediyor. Bir hafızayı bastırdığımızda, hafızanın alınmasını aktif olarak engelleriz. Hafıza beynimizde bir yerde var ve teorik olarak geri alınabilir. Tersine, gerçekten unuttuğumuz zaman, hafıza artık beynimizde depolanmaz ve ne kadar denersek deneyelim onu geri getiremeyebiliriz. Bu çalışmadaki bulgular, ikisi arasında bir anıyı aktif olarak bastırmanın daha sonra onu gerçekten unutmamıza neden olabileceği bir etkileşim olduğunu göstermektedir.

Burada yapılması gereken başka bir önemli ayrım daha vardır: bilinçli ve bilinçsiz hafıza bastırma arasındaki fark. Bilinçli hafıza bastırma, istenmeyen hatıralar hakkında kasıtlı olarak düşünmemeye çalışma sürecidir. Hoş olmayan anıların farkındalığımızı girmesini bilinçli olarak durdururuz. Bu, Anderson ve meslektaşlarının incelediği hafıza bastırma türüdür. Bu nedenle, hafıza bastırmasının artan dorsolateral prefrontal aktivasyon ve azalmış hipokampal aktivasyon ile ilişkili olduğuna dair deneysel kanıt, özellikle bilinçli hafıza baskısı ile sınırlıdır.

Hafıza bastırma, otomatik olarak ve herhangi bir bilinçli niyet olmaksızın gerçekleşen bilinçsiz bir süreç de olabilir. Bu durumda hafıza bastırma, bizi hoş olmayan hatıraların farkındalığından korumaya hizmet eden bir tür bilinçsiz savunma mekanizmasıdır.

Dissosiyatif amnezi üzerine yapılan çalışmalar, bilinçdışı hafıza bastırmasının nörolojik temelleri hakkında bilgi sağlamaya başlamıştır. Tipik olarak travmatik veya stresli bir olayın sonucu olarak ortaya çıkan bir bozukluk olan dissosiyatif amnezili hastalar, belirli, genellikle olumsuz anıları hatırlayamazlar. Bellek bozukluklarının fiziksel bir nedeni yoktur ve bozukluk, bir olayın neden olduğu duygusal travmadan kaçınmak için hastanın bilinçsizce ve otomatik olarak bir savunma mekanizması olarak bellek baskısını kullandığı bir psikiyatrik durum olarak sınıflandırılır.

Bir çalışma, dissosiyatif amnezi ile ilişkili bilinçsiz hafıza baskısının, azalmış hipokampal aktivite ve prefrontal kortekste artan aktivite ile bağlantılı olduğunu gösterdi. Bu nörolojik örüntü, Anderson'ın bilinçli hafıza bastırmayla ilgili çalışmasının aynısıdır. Kanıtlar, prefrontal korteksin bir şekilde hipokampal aktiviteyi engellediği, böylece hafızanın geri çağırılmasını engellediği ve potansiyel olarak hem bilinçli hem de bilinçsiz hafıza baskılanmasına neden olduğu hipotezini desteklemeye devam ediyor.

Sinirbilimdeki en ilginç gelişmelerden biri, özgür düşünme ve içsel odaklı bilişsel süreçlerle ilişkili beyin yapılarının ağı olan varsayılan ağın keşfi olmuştur. Araştırmacılar, hedef odaklı bilişsel işlevlerin nörolojik temelini araştırırken, varsayılan ağ konusunda ilk olarak tesadüfen uyarıldılar. Bu deneylerde, bir denek belirli bir görevi yerine getirirken işlevsel bir manyetik rezonans görüntüleme taramasında (fMRI) bir alan aydınlandığında, araştırmacılar bu alanların bir şekilde test edilen bilişsel sürece dahil olduğu sonucuna varabilirler. Bu deneysel koşulların bir kontrolü olarak deneklerden özellikle herhangi bir şeye odaklanmamaları istendi. Ancak, araştırmacılar kısa süre sonra bu "dinlenme" durumunun nörolojik olarak bekledikleri kadar dinlendirici olmadığını fark ettiler. Tekrar ve tekrar,

Bu dinlenme durumunda beynin aslında oldukça aktif olduğunu keşfettiler. Motor sistem veya görsel sistemin belirli beyin yapılarını içermesi gibi, varsayılan ağ, çoklu etkileşimli yapılardan oluşan anatomik olarak tanımlanmış bir beyin sistemidir. Bu yapılar bireysel olarak hafıza oluşumu, duygular ve öz-düzenleme gibi işlevlerle ilişkilendirilmiştir.

Boştayken, geçmiş otobiyografik bilgileri ve deneyimleri hatırlamak ve gelecekteki olayları tasavvur etmek ve planlamak gibi içsel odaklı bilişsel süreçler kendiliğinden ve neredeyse anında devreye girer. Odaklanmamız gereken hiçbir şey olmadığında, kendiliğinden anımsar, düşünür, planlar ve hayal ederiz.

Dinlendiğimizde görsel ağlardan dil ağlarına kadar bir dizi beyin sistemi aktiftir. Ancak, varsayılan ağ, yalnızca biz dinlenirken aktif olan değil, aynı zamanda görev performansı sırasında da devre dışı kalan tek ağıdır. Örneğin, dikkat gerektiren bir bilişsel görev gerçekleştirildiğimizde, varsayılan ağ etkinliğimiz azalır. bitirdiğimizde

görev ve beynimiz boşta bırakılır, varsayılan ağ devreye girer. Ayrıca, epizodik bir hafızayı geri çağırma, gelecekteki bir olayı planlama veya hayal etme, kendi kendini yargılama görevleri, başka bir kişinin inançlarını (zihin teorisi) tasavvur etme ve ahlaki karar verme gibi birkaç özel görev sırasında tercihen etkinleştirilebilir.

Çoğumuz bu fenomene aşinayız. Kendinizi ne sıklıkla gelecekteki olası olaylar hakkında hayal kurarken, geçmiş konuşmaları tekrarlar veya gelecekteki etkileşimlerin provasını yaparken buldunuz? Çoğunun her zaman böyle düşünceleri vardır. Kafalarımız genellikle iç monologlar ve canlı görüntülerle doludur. Odaklanacak harici bir görev olmadan, zihinlerimiz düzenli düşünceye değil, bir bilinç akışına gider. Hayal kuruyoruz, hayal kuruyoruz, hayal kuruyoruz ve kendimiz hakkında oldukça hevesli düşünüyoruz. Aslında, insanların yüzde 96'sı her gün hayal kurduğunu bildiriyor. Beynimiz bilerek oturup bunları düşünmeyi planlamak yerine, varsayılan ağ ile meşgul ve bu düşünceleri otomatik olarak ve bilinçsizce çağırıştırıyor gibi görünüyor (Koch, 2012).

Varsayılan ağ, en çok dinlenme halindeyken etkindir ve etkinliği, harici bir göreve odaklanmamız gerektiğinde azalma eğilimindedir. Bu, sınırlı miktarda beyin enerjisi için içsel ve dışsal olarak odaklanmış biliş arasında bir rekabet olduğunu göstermektedir. Dikkati harici görevlere ve bilgilere odaklamak, dahili olarak odaklanma yeteneğimizi azaltır ve bunun tersi de geçerlidir. Yine, desene aşinayız. İsteyken ve hayal kurmaya başladığınızda üretkenliğiniz artıyor mu azalıyor mu? Hayal kurmak, tipik olarak, eldeki zorlu görevlere dikkat etme yeteneğimizi engeller.

Aynı şekilde, amaç bu içsel biliş moduna erişmek olsaydı, dışsal dikkat dağıtıcıları ve görevleri ortadan kaldırmak, bunu yapabilme şansını en üst düzeye çıkarırdı. Bunu klinik uygulamada düzenli olarak görüyorum: Psikoterapi sırasında dışsal bir görevle uğraşan hasta, dikkat edilmesi gereken içsel düşünce ve duygulara erişmekte zorlanır. Bir keresinde seanslarımızda hep masa oyunları oynamak isteyen bir çocukla çalışmışım. Masa oyunu, dikkatini, üzerinde çalışmak için orada olduğu korkunç duygusal konulardan uzaklaştırmasına izin verdi. Psikoterapi ofislerinin geleneksel olarak basitleştirilmiş koltuk ve sandalye düzeninin arkasındaki temel budur - dış uyaranları en aza indirmek, maksimum iç yansımayı teşvik eder.

Başka türlü meşgul olmadığımız zamanlarda kendimiz, geçmişimiz ve geleceğimiz hakkında kendiliğinden düşünmek bize hangi amaca hizmet eder? Bir hipotez, varsayılanın ürettiği düşüncelerin

Dinlenme sırasında ağ, gelecekteki etkinlikleri planlamamıza izin verir. Otobiyografik bellek ve zihin kuramı bu sürecin önemli unsurlarıdır. Bir iş görüşmesi planlarken, yaptığımız son görüşmeyi ve başarı şansımızı nasıl artırabileceğimizi düşünebiliriz. İlk işi neden alamadığımızı anlamak, röportajı tekrar etmemizi (otobiyografik hafıza), görüşmecinin yanıtlarımızı nasıl algıladığını düşünmemizi ve neden iş için doğru olmadığımıza inandığını (zihin teorisi) işlememizi gerektirir. Bunu yaparken, bir sonraki röportaj için kendimizi daha iyi hazırlarız.

Biyografik anlatılar aynı zamanda önemli olayları ve anıları duygusal olarak işlemek için bir çalışma alanı sağlar; bu kavram Altıncı Bölüm'de etkileyici yazmayı tartışırken daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Benzer şekilde, diğer insanların zihinsel manzarasını anlamak, sanat eserinin ardındaki duyguları ve sanatçının niyetini kavramak için Beşinci Bölüm'de kullanılacak bir beceridir.

Geçmiş deneyimleri tekrar oynayarak, geçmiş sosyal etkileşimleri gözden geçirerek, diğer insanların nasıl tepki verdiğini ve hissettiğini düşünerek ve farklı simülasyonlar oluşturarak, gelecekteki olaylar için planlamamızı iyileştirebilir ve sosyal etkileşimlerde gezinebiliriz. Geçmiş deneyimlerimizden ders çıkarmak ve yaklaşan olaylar hakkında tahminler oluşturmak için aksi takdirde verimsiz olan kesinti sürelerini kullanırız. Bu açıklamaya göre, varsayılan ağ tarafından üretilen özgür düşünme, sağlıklı ve uyarlanabilir bir süreçtir.

Varsayılan ağ, motivasyonel bilinçaltına erişmek istediğimizde etkinleştirmeye çalıştığımız şeydir. Bu, "Benim adım Hans. Avusturyalıyım. Ben bir psikiyatristim." Bunlar kesin otobiyografik ayrıntılar olsa da, temel düşüncelerim, duygularım veya inançlarım hakkında herhangi bir bilgi ifşa etmezler. Bunun yerine, bilinçsiz düşüncelerimi ve duygularımı ortaya çıkaracak olan, kendi varsayılan ağım tarafından üretilen içsel olarak odaklanmış, duygusal olarak yönlendirilen bilinç akışıdır. Örneğin, bana Amerika Birleşik Devletleri'ne göç etme nedenimi sormak, büyük olasılıkla kendi varsayılan ağımı etkinlikle alevlendirirdi. Bu karar açıkça çok duygulu yükliydi ve bu konuda uzun yıllar düşündükten sonra bile tam olarak anladığımdan emin değilim.

Varsayılan ağımız, bizi yüzeyin altında kaynayan, farkında bile olmadığımız duygu ve düşüncelere bağlayabilir. Bilinçaltımıza erişmek için, zihnimizin nereye gittiğine dikkat etmeli ve duygusal nehirlerimizi takip etmeli, kendimize duygusal bağlara dayalı düşünceleri özgürce ilişkilendirmemize izin vermeliyiz. Varsayılanı devreye sokmak

ağ ve düşünce ve davranışların duygusal tonunu takip etmek, bilinçaltına erişmenin anahtarıdır. Dördüncü ve Yedinci Bölümlerde bu sürecin nasıl görüldüğüne dair birçok örnek sunacağım. Beyin taramalarının görüntüleri de dahil olmak üzere varsayılan ağ hakkında daha fazla bilgi, web'de "varsayılan ağ" aranarak bulunabilir.

Bu çalışma alanında önümüzdeki on yılda sinirbilimlerdeki ilerlemeye dair son bir söz: Bu bölümde tartışılan alanlardan herhangi birinde bilgimizi büyük ölçüde hızlandıran "beynin on yılı"nın etkisi altında, çok daha fazla bilimin bu bağlamla alakalı hale gelmesini bekleyebiliriz. Adil olmak gerekirse, meslekten olmayanlar ve profesyoneller için de tüm gelişmelerden haberdar olmanın çok zor olduğu da doğru. Şu anda bilinenler, bir süredir bilinenler ve alanın gelecekte büyük olasılıkla nereye taşınacağı arasında tatmin edici bir denge kurmak için çok uğraştık. Sıklıkla, genç bilim adamlarımızdan bazıları, Sigmund Freud'u ve onun tüm hatalarını alıntılarını için özel bir neden görmediklerini belirtiyorlar. Genelde, tüm hatalarına rağmen, sinirbilimin doğruladığı inanılmaz sayıda parlak kavrayışa sahip olduğunu söylerim (örneğin, sinirbilimin bulgularını 100 yıl sonra beklediği beyin üçlü yapısı hakkındaki düşüncelerinin çoğu). Ayrıca ruh sağlığı bilgisinin sadece sinirbilime dayanmadığını, aynı zamanda insanlar hakkındaki bilgimize de dayandığını söylüyorum. Tabii bu da farklı nedenlerle riskli. Ancak özetle, kendimizi daha iyi anlamaya çalışırken bu bilgi kaynaklarının her ikisine de saygı göstermeliyiz. Ve sonra gülümseyerek diyorum ki: Bana yanlış fikirler veren her hasta için, siz sinirbilimcilerin, ya reddedilecek ya da üç ya da dört yıl içinde bir daha asla okunmayacak bir makaleniz var - çünkü bu, tıbbi bilgilerin şu andaki yarı ömrüdür. Bu alan.

Bilinçaltı çalışmasında psikometrinin rolü: stres, çatışma ve belirsizliği çözmede kişisel tercihleriniz nelerdir?-

Kişiliğinizi tarama: GHQ-30, FAY, WAI-84, kalp atış hızı egzersizi ve REM-71

Neuroscience araştırması akıl sağlığı bilgisini önemli ölçüde geliştirdi, ancak bu hikayenin sadece yarısı. Nörobilimin içgörülerini bireye uygulayabilmemiz gerekir. "amigdala kontroller" ve "ön lob kontrolleri"nin kendi kişisel deneyimimize uygulanabilir kavramlara çevrilmesi gerekir. Burada önemli bir bilgi kaynağı daha devreye giriyor: klinik uygulama—akıl sağlığı profesyonellerinin gerçek insan davranışlarını incelerken gözlemledikleri. Bu kavrayışlar, bilinçaltını ve onu bilince getirmenin önündeki engelleri anlamaya yardımcı olan uygulamalara ve araçlara yol açmıştır.

Hepsi olmasa da çoğu psikolog ve psikiyatrist, motivasyonel bilinçaltına nasıl erişileceği ve değerlendirileceği konusunda profesyonel olarak eğitilmiştir. İnsanları okumayı öğrenme becerisi, hem sözlü hem de sözlü olmayan ipuçlarını bilinçli zihnin yüzey seviyesinin altına nüfuz edecek şekilde yorumlamayı içerir. Dünyayı nasıl algıladığımızın ve nasıl davrandığımızın çoğu mantıktan çok duygu tarafından yönlendirilir. İnsanları okumak, bir kişinin gerçekte ne söylediğini dinlemek yerine, konuşma, davranış ve yüz ifadelerinin duygusal alt tonlarına dikkat etmeyi gerektirir. Örneğin, size hiç size kızgın olmadığını söyleyen oldu mu, ancak davranışları, ne kadar incelikli olursa olsun, aksini gösteriyor mu?

Göz yarıkları daralabilir, kaşları çatık olabilir, belki ayaklarını yere vuruyor ya da yumruklarını sıkıyor.

Bu şekilde, bilinçli olarak bir düşünceye inanabilir ve bunu ifade edebiliriz - kızgın olmadığımıza - ancak bilinçaltındaki duygularımız, birbiriyle çelişen sözel olmayan ipuçları üretir. Yüz ifadeleri bu olgunun iyi bir göstergesidir. Sözcük seçimimiz üzerinde bilinçli bir kontrole sahip olsak da, genellikle yüz ifademizdeki ve beden dilimizdeki küçük değişikliklerin farkında olmayız. Bu değişiklikler, bazen sadece mikrosaniyeler uzunluğunda, anlık, bilinçsiz duygusal süreçleri yansıtır. Duygu, bilinçli ve bilinçsiz zihni birbirine bağlayan köprüdür. Bu duygusal kalıpları takip ederek, motivasyonel bilinçaltındaki gerçeği öğreniriz.

Bir önceki bölümde duyguların, inançların ve tutumların anılarımızı nasıl etkilediğini ve neye dikkat ettiğimizi tartışmıştım. Bu sinirbilim tartışmasının yoğun ve yorucu olduğunu biliyorum, bu yüzden özetlememe izin verin.

Bilinçaltımız, bir olayı nasıl deneyimlediğimizi ve hatırladığımıza belirler. Bir deneyim sırasında olayın hangi unsurlarına odaklandığımız kısmen duygu tarafından kontrol edilir. Her birimiz dikkat etmek ve hatırlamak için çevrenin farklı parçalarını ve olaylarını seçeceğiz. Her birimiz önemli olarak seçtiğimiz bilgilerde önemli ölçüde farklı olsak da, farklı durumlarda her birimizin odaklandığı şey oldukça sabit kalır. Farklı durumlarda, her birimiz aynı tür şeylere dikkat etme eğilimindeyiz. Bu seçim süreci, hem duygu hem de bilinçli ve bilinçsiz öz düzenleme gibi diğer özellikler tarafından yönlendirilir. Özellikler akut durumlardan farklıdır; bunlar zamana yayılan eğilimlerdir. Çaba ile sahip olduğumuz özellikleri ve eğilimleri geçersiz kılabileceğimizi hatırlamak da önemlidir. Buradaki vurgu çaba üzerindedir - bunu yapmak için enerji harcamamız gerekir. Bu tür bir esneklik, bizi insan yapan şeydir - her zorlukla karşılaştığımızda aynı şekilde davranan basit robotlar değiliz. Bu da bizi adaptasyon açısından çok başarılı kılmaz. Ancak kendi haline bırakılırsa, ölçülebilen ve bilinebilen belirli bir eğilimimiz -olasılığa dayalı bir yanıt verme biçimimiz- var.

Deneyimlerle ilgili hatırladıklarımız ve aslında onları hatırlıyorsak bile bilinçsizce duygularımız tarafından belirlenir. Neyi hatırlayacağımıza biz karar vermiyoruz; daha ziyade, bir olayın duygusal yükü hafıza oluşumunu tetikler. Bu nedenle, on yıl önce bir çocuğun doğumu gibi son derece duygusal olayların özel ayrıntılarını hatırlayabiliriz, ancak dün öğle yemeğinde ne yediğimizi hatırlamayabiliriz.

Sonuç olarak duygular, neye dikkat ettiğimizi, neyi hatırladığımızı ve onu nasıl hatırladığımızı belirler. Bu süreçler otomatik ve bilinçsiz olarak gerçekleşir. Psikiyatristler akılcı mantığa dikkat etmek yerine konuşma, davranış ve hatıralardaki duygusal akışı takip ederek davranışlarımızı şekillendiren bilinçdışı süreçlere erişim sağlayabilirler. Her birimiz aynı şekilde duygusal içgüdülerimize ve kalıplarımıza dikkat ederek kendi motivasyonel bilinçaltımız hakkında fikir sahibi olabiliriz.

Motivasyonel bilinçdışı hakkında bilgi edinmek için kullandığım bir başka araç da psikometri adı verilen psikolojik anketlerdir. Bu bölümde size tanıtacağımız ekranlar ve testler, esneklik ve yanıt çeşitliliği sağlar. Ruhsal bozuklukları ölçmezler veya size bir teşhis koymazlar. Normatif davranışları, duyguları ve tutumları, yani tüm insanlarda bulunan bir dizi olası tepkiyi ölçerler. Bu tepkiler genellikle yaşlandıkça veya streslenip üzüldükçe değişir. Ayrıca, bir tür terapideyse, genellikle dramatik olarak değil, daha çok bir derece meselesi olarak değişebilirler. Bu testler kesinlik değil, olasılık sağlar. Ve bunların hepsi, gizli zihnimize erişmek için bu kitapta yapmanızı isteyeceğimiz alıştırmalarla, kolaylaştırıcı veya engelleyici bir ilişki içindedir. Bu etkileri birçok öğrencimizde test ettik ve ılımlı, ancak tutarlı ilişkiler bulduk. Size tamamlamanız için bu testleri vermenin amacı, bilinçaltınızla temasa geçmeye çalışırken sizi karşılaştığınız şeye hazırlamaktır.

Bu anketler, duygusal ortamımızı ve kendi kendini düzenleme kalıplarımızı değerlendirerek uyarlanabilir tarzların ve eğilimlerin bir analizini sağlar. Öz-düzenleme ya da duygusal düzenleme, son on ya da yirmi yılda psikolojide büyük bir ilgi alanı olarak ortaya çıkmıştır. Alandaki en önde gelen ve aktif araştırmacılardan biri, burada Stanford'daki meslektaşlarımdan biri, James Gross, Ph.D. Bu konuda kapsamlı yazılar yazmıştır (bkz. Gross, 2009). Öz düzenleme, en stresli durumlarda bile duygu ve davranışları kontrol altında tutma eğilimimizi ifade eder. Öz-düzenleme süreçleri bilinçli olarak yönlendirilen çabalar ve otomatik, bilinçsiz eğilimler olarak ikiye ayrılabilir. Freudyen dil, ikinci süreçleri “savunma” olarak adlandırır. İnkâr gibi bastırma da çok iyi bilinen ve kabul gören bir savunmadır. Öz-düzenleme, daha kapsamlı bir terimdir, çünkü aynı zamanda, işleri dengede tutmak için kişinin çevresinin kontrolünü ifade eder. Freudyen savunmalar genellikle iç süreçlere atıfta bulunur.

Çoğumuz aynı geniş duygu yelpazesini yaşıyoruz, ancak değişen derecelerde. Anketler, farklı olumlu ve olumsuz duyguları ne kadar deneyimlediğimizi değerlendirir. Duygularımızı ve davranışlarımızı bilinçli olarak ne kadar kendimize düzenlediğimiz konusunda da farklılık gösteriyoruz. Bu tür bir öz-düzenleme için öne çıkan bir etiket, *kısıtlama*. Benzer şekilde, hepimiz farklı derecelerde bilinçsiz bastırma, küçümseme ve olumsuz duygu ve düşüncelerimizi inkar ederiz. Psikometrik testler, bu bastırma düzeyini analiz ederek, bilinçaltımızın derinliklerine inmekte yaşadığımız zorluk hakkında bilgi sağlar.

Son olarak, yukarıda tartıştığımız gibi, savunmalar refleksiftir, kendimize neden bazı şeylerin başımıza gelmeye devam ettiğini açıklamanın hızlı yollarıdır. Bizi düşünmek istemediğimiz zor şeylerden korurlar. Her birimizin, rahatsız edici bir duyguya, olaya veya dürtüye dikkat etmek istemediğimizde otomatik olarak kullandığımız farklı alışılmış savunmaları vardır. Bu savunmalar gerçeklik algımızı bozabilir ve dünya ve kendimiz hakkında yeni bilgiler öğrenmemizi engelleyebilir. Psikometrik testler, tercih ettiğimiz savunmaların bir profilini ve sonuç olarak bu bilinçsiz süreçlerin gerçekliğe ilişkin algılarımızı ve yorumlarımızı nasıl etkilediğine dair bir profil sağlar. Bazı savunmalar, Dördüncü ve Yedinci Bölümlerdeki alıştırmaları yapmak için diğerlerinden daha fazla engel teşkil edebilir. Savunmalar, bu bölümün ilerleyen kısımlarında Müdahale Değerlendirme Tedbirinin (REM-71) açıklamasının bir parçası olarak daha derinlemesine tartışılacaktır. En sık hangi savunmaları kullandığımızı, olumsuz koşullar altında nasıl başa çıktığımızı ve olumsuz duyguları ne kadar bastırdığımızı veya reddettiğimizi anlamak, psikiyatristlerin motivasyonel bilinçdışımıza nasıl erişeceklerini daha iyi belirlemelerine olanak tanır (Huemer ve diğerleri, 2015).

Bu bölümün geri kalanında, Genel Sağlık Anketi (GHQ), Sizinle İlgili Gerçekler (FAY), Weinberger Uyum Envanteri (WAI) ve Tepki Değerlendirme Ölçütü (REM) olmak üzere dört psikometrik ankete genel bir bakış sunacağım. Bunların her biri, geçerliliği, bir ölçümün amaçlanan yapıyı temsil etme derecesini ve değerlendirmeler arasındaki puanların tutarlılığını, güvenilirliğini göstermiştir. Bu enstrümanları uzun yıllardır çalışmalarımızda, verdiğim derslerde ve klinik uygulamalarımda kullandık. Bunları, size tanıttığımız egzersiz türleriyle bağlantılı olarak da inceleyebildik. Anketler, gizli zihnimize girmeye hazırlanırken önemli bir ilk adım sağlar.

Bu kitabın sonundaki Ek, kişisel kullanımınız için kopyalayıp doldurmanız için bu anketlerin çoğunu sağlar. GHQ-30 için,

ekranın çevrimiçi olarak nasıl elde edileceğine ilişkin bilgiler verilmektedir. Ek ayrıca, sonuçlarınızı yorumlamanıza yardımcı olacak puanlama talimatları ve normları da sağlar.

Genel Sağlık Anketi (GHQ)

Bizim hakkımızda temel bir anlayış kazanmak için kullanılabilecek ilk psikometrik ölçü, Genel Sağlık Anketi veya GSA'dır. GSA, belirli bozuklukları tanımlamaz veya teşhis etmez; daha ziyade, zihinsel sağlık işleyişinin geniş bir değerlendirmesi olarak kullanılır. Çoğunlukla uyku, dikkat, konsantrasyon, yemek yeme ve iş gibi birden çok alandaki işlevsellik düzeylerini değerlendirmek için bir Dünya Sağlık Örgütü tarama aracı olarak kullanılır. Son derece hassastır ve depresyon, anksiyete, somatik semptomlar ve sosyal geri çekilme gibi yaygın psikiyatrik bozuklukları olan veya geliştirme riski olan bir popülasyondaki bireyleri tanımlamayı amaçlar. Spesifik değildir ve bir teşhis aracı da değildir (Vieweg & Hedlund, 1983).

GHQ-30, "Son zamanlarda normal günlük aktivitelerinizden keyif alabildiniz mi?" gibi otuz sorudan oluşur. ve "Son zamanlarda diğer insanlarla geçinmeyi kolay buluyor musunuz?" Son birkaç hafta içinde genel olarak nasıl hissettiğimize bağlı olarak, "hiç" ile "her zamankinden çok daha fazla" arasında değişen dört cevaptan birini seçmemiz isteniyor. İkili puanlama yöntemini kullanarak, herhangi bir soru için en semptomatik iki yanıtın puanı "1" iken, en az semptomatik olan iki yanıtın puanı "0"dır. Dört veya daha fazla toplam puan, "psikiyatrik vakalık" olarak sınıflandırılır, bu da daha fazla dikkat edilmesinin garanti edilebileceğini gösterir. Beş ile yirmi arasındaki puanlar yaygındır ve genellikle bazı önemli yaşam değişiklikleri ve stres faktörlerinden geçmekte olduğunuz anlamına gelir.

Tahmin edebileceğiniz gibi, bu ekranda yüksek puan almak genellikle sizin için sıraladığımız egzersizleri yapmayı zorlaştırır.

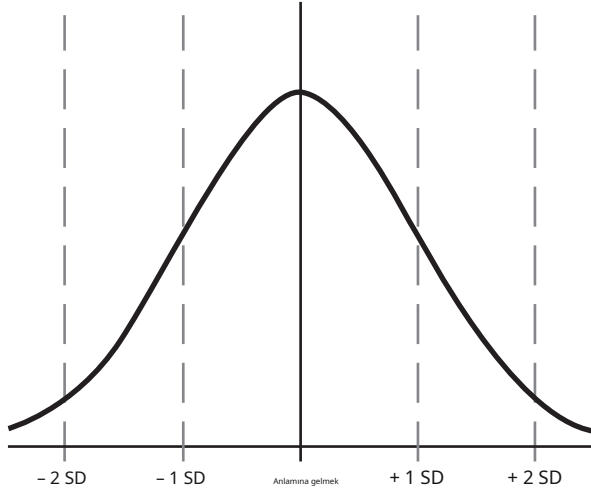
Hakkınızda Gerçekler (FAY)

Hakkınızdaki Gerçekler (FAY), demografik ve genel işleyen bir ankettir. Yaşamın Anlamı (MOL) olarak da bilinir.

GHQ gibi, FAY da belirli bozuklukları tanımlamaz veya teşhis etmez. Bunun yerine cinsiyet, cinsiyet, etnik köken, yaş, eğitim düzeyi, meslek ve temel tıbbi geçmiş gibi demografik sorular sorar. Sonuçlar, bizi nüfusun geneli içinde konumlandırmamıza yardımcı oluyor. Bu bilgi, motivasyonel bilinçaltımıza erişmede sahip olabileceğimiz engeller ve yardımlar hakkında bir fikir verir ve bu çalışmaya bireysel bir yaklaşım uyarlamamıza izin verir. Örneğin, eğitim düzeyi yüksek olanlar gibi, kadınlar da erkeklere göre duygularına ve bilinçdışına daha kolay erişme eğilimindedir. Germen, Kuzey Avrupa ve Japonlar gibi bazı Doğu Asya kültürleri gibi belirli kültürlerden -duyguları susturmaya öncelik veren kültürler- bu görevde daha zor zamanlar geçirebilir. Sağlık sorunları, özellikle kronik hastalık veya uzun süreli hastanede yatis, bu işin zorluğunu artırabilir. Psikolojik tedavi görenler daha kolay bulma eğilimindedir çünkü bu işi zaten bir kapasitede yapıyorlar.

FAY anketi ayrıca kendimiz, okul/iş, arkadaşlar, aile ve boş zamanımızla ilgili genel mutluluk düzeyimizi 1'den (çok mutsuz) 9'a (çok mutlu) kadar derecelendirmemizi ister. Bu puanlar için popülasyon ortalamaları ve standart sapmalar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Standart sapma (SD), dağılımı veya bir kümedeki puanların bir popülasyondaki ortalamadan ne kadar farklı olduğunu ölçer. Bir grup puanın dağılımını tanımlar. Örneğin, standart sapma 2,0 olan 7,1'lik bir "aile ile mutluluk" ortalama puanı, aile ile mutluluk için nüfus ortalamasının 7,1 olduğunu ve insanların yüzde 68'inin 5,1 ile 9 arasında bir puan aldığını gösterir. Ortalama ile 9 arasında bir puan. standart sapmanın yarısı normal aralıktadır, standart sapmanın yarısı ile bir standart sapma arasına düşen bir değer normal aralığın dışında olması muhtemeldir. Bir standart sapmanın dışındaki bir puan, normal aralığın dışında kabul edilir.

Bir sonraki sayfadaki grafik, bir popülasyondaki puanların normal dağılımının görsel bir temsili olan bir Gauss veya çan eğrisidir. Çoğu insan, artı veya eksi ortalamanın bir standart sapması içinde puan alır. Bu insan grubu, "-1 SD" ile "+1 SD" arasındaki eğrinin altındaki alan ile gösterilir. Doğru, her iki yönde de ortalamadan uzaklaştıkça, eğrinin altındaki alan küçülür, bu da o aralıkta daha az kişinin puan aldığı anlamına gelir.



İstatistiksel olarak eğimli olanlar, puanın popülasyon ortalamasından kaç standart sapma olduğunu bir ölçüsü olan z-skorumu hesaplamak isteyebilir. Bir z-puanı hesaplama formülü şudur: $z = [(puan) - (popülasyon ortalaması)] / (standart sapma)$. GHQ dışında burada tartışılan tüm psikometrik ölçümler için hesaplanabilir.

	<i>nüfus</i> <i>kastetmek</i>	<i>Standart</i> <i>sapma</i>	<i>1 Standart</i> <i>sapma</i> <i>Aralık</i>	<i>½ Standart</i> <i>sapma</i>	<i>½ Standart</i> <i>sapma</i> <i>Aralık</i>
Mutluluk aileyle	7.1	2.0	5.1-9.0	1.0	6.1-8.1
Mutluluk arkadaşlarla	7.4	1.8	5.6-9.0	0.9	6.5-8.3
Mutluluk İş ile	6.2	2.1	4.1-8.3	1.1	5.1-7.3
Mutluluk Rekreasyon ile	7.0	2.0	5.0-9.0	1.0	6.0-8.0
Etraflı Mutluluk	7.0	1.8	5.2-8.8	0.9	6.1-7.9

Bu sorular, öznenin yaşamının dört genel alanı içinde işlev gördüğünü belirtmek için tasarlanmıştır: kişilerarası, akademik/mesleki, eğlence ve bedensel bakım. Ayrıca hayatımızdaki denge hakkında da bilgi verirler. Örneğin, işe büyük ölçüde öncelik verirsek, bu kategoride yüksek puanlar, diğer kategorilerde daha düşük puanlar alırız. Dolayısıyla bu puanlar, her bir kategoride ne kadar iyi çalıştığımıza dair genel bir gösterge verir.

Weinberger Düzeltme Envanteri (WAI-84)

Weinberger Uyum Envanteri (WAI), genel karakter özelliklerini ve uyarlanabilir stilleri değerlendiren, kendi kendine bildirilen bir ankettir (Weinberger ve Schwartz, 1990). Ayrıca davranışsal eğilimler, duygulara erişimde beklenen kolaylıklar ve motivasyonel bilinçaltına erişimdeki potansiyel engeller hakkında bilgi sağlayan kişilik tipolojilerini de belirler (Khanzode, Kraemer, Saxena, Chang ve Steiner, 2006). Kendi kendine bildirilmesi nedeniyle, WAI sonuçları kim olduğumuzu düşündüğümüzü yansıtır. Bu kendi kendine yapılanmanın, zaman içinde büyük ölçüde doğru ve nispeten istikrarlı olduğu kanıtlanmıştır. Kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgili bazı çarpıtmalar olsa da, WAI bu çarpıklıkları hesaba katacak şekilde tasarlanmış ve geçerli ve güvenilir bir ölçü olduğu kanıtlanmıştır. gibi çok daha kapsamlı değerlendirmelere benzer. *Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)* ve *Millon klinik Çok Eksenli Envanteri*, benim ve diğer meslektaşlarımın araştırmasının gösterdiği gibi. Ayrıca, kişilik araştırmalarında en önemlileri olarak on yıllardır ve teorik sistemlerde tanımlanan dört özelliği de özetlemektedir. Bu ölçeği daha basit ve kullanıma daha uygun hale getirmek için bir dizi çalışmada değiştirdik.

WAI, geçen yıl veya daha fazla bir süre içinde genellikle nasıl hissettiğimiz veya nasıl davrandığımızla ilgili seksen dört ifadeye yanıt vermemizi ister. Bu zaman çerçevesinin uzunluğu önemlidir, çünkü şu anda nasıl hissettiğimize dair bir anlık görüntü veren GHQ'nun aksine, davranış ve düşünceleri daha uzun zaman dilimlerinde özetlememizi ister. WAI soruları, belirli bir duruma nasıl tepki verebileceğimizden ziyade genel olarak nasıl düşündüğümüzü ve davrandığımızı ölçmeyi amaçlar. Bu kategorilerin herhangi birinde yaş ortalamasına göre önemli ölçüde daha yüksek veya daha düşük bir puan, verilen değişkeni genellikle ortalama bir kişiden daha fazla veya daha az deneyimlediğimizi gösterir. Tüm WAI puanları için standart sapma 0,5'tir, yani yaşa göre eşleştirilmiş ortalamanın üzerinde veya altında 0,5'lik bir farkın önemli olduğu kabul edilir.

Bu ekranın ayrıntılarını incelemeden önce, belirlediğiniz puana veya geçerlilik puanınıza hızlıca göz atmanız gerekir. En az 3.7 olması gerekiyor. 3,7'den düşük puan alırsanız, WAI sonuçlarınızın geri kalanı doğru olmayacaktır. Geçerlilik puanı, ölçeği doğru okuyup okumadığınızı ve çifte olumsuzluklarından bazılarını anlayıp anlamadığınızı ölçer. Pek çok kişi bu alt ölçekten mükemmel bir 5.0 alır, bu da size kesinlikle devam etmeniz ve diğer WAI alt ölçeklerindeki sonuçlarınızı incelemeniz için yeşil ışık verir.

Bu puanlardan ilki kaygı, öfke ve depresyon puanlarından oluşan Sıkıttır. Olumsuz duygulara erişme ve bunları deneyimleme eğilimimizin bir ölçüsüdür. İkinci puan ise mutluluk ve benlik saygısı puanlarından oluşan Olumlu Duygular'dır. Bu duyguların her biri bize bir şeyler öğretir ve olumsuz olduğunu düşündüklerimiz de dahil olmak üzere uyarlanabilir bir amaca hizmet eder. Üzüntü, geri çekilmemize neden olur ve bize yeniden değerlendirmek için zaman verir. Kaygı ve korku, uyanıklığı, dikkati ve öğrenmeyi artırır. Öfke bizi kendimiz ve kendimiz için ayağa kalkmaya, kendimizi saldırılara karşı savunmaya ve hayal kırıklığına tepki olarak işleri yoluna koymaya motive eder.

Duygularımız bize yaşam boyunca rehberlik eden pusulayı sağlar ve onlardan bir şeyler öğrenmek için kendimize onları hissetmek için izin vermeliyiz. Bu nedenle, yaş uyumlu ortalamanın 0,5'i içinde bir puanla gösterilen duygularımıza makul miktarda erişime sahip olmamıza hizmet eder. Önemli ölçüde daha yüksek bir puan, ezici bir duygusal bilgi akışı yaratabilecek bir erişim düzeyini gösterebilir. Spektrumun diğer ucunda, yaşla eşleştirilmiş ortalamanın önemli ölçüde altında bir puan, duygusalılık eksikliğini gösterebilir ve bu da uyumsuz olabilir, çünkü duygu olmadan, neyin önemli olduğunun izini kaybederiz.

Kalan üç WAI puanı, bilinçli ve bilinçsiz öz düzenleme süreçlerini ölçer. Kısıtlama, davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol etmek için biraz çaba sarf ederek bilinçli olarak kullandığımız öz-düzenleme süreçlerinin bir ölçüsüdür. Kısıtlama puanı, dürtü kontrolü, başkalarını dikkate alma ve sorumluluk puanlarından oluşur. Bu süreçleri uygulayarak, aksi yönde eğilimli hissetsek bile davranışlarımızı kontrol ederiz. Örneğin, bu süreçler kızgın olduğumuzda şiddetli davranmamızı engeller. Kısıtlamada biraz yüksek olmak, bu kitaptaki alıştırmalara katılımı bir dereceye kadar kolaylaştıracaktır. Bu bize biraz güvenlik hissi veriyor ve kendimizi keşfetmenin bu duygusal yolculuğuna çıkarken, süreci yönlendirmedeki hakimiyetimizi kaybetmeyeceğimize dair bir his veriyor. Komutan biziz. Ancak, eğer çok kısıtlanırsak,

Son iki puan, Baskıcı Savunmacılık ve Sıkıntıyı Reddetme, stres altındayken bilinçsizce kullandığımız otomatik öz-düzenleme süreçlerini yansıtır. Freudyen teoride bunlara savunma denir. Bilinçli olarak belirli bir miktarda sıkıntı yaşamamızı engellerler. Kısıtlamaya kıyasla, Baskıcı Savunmacılık ve Sıkıntının Reddi otomatik olarak ve bilinçli farkındalığımız veya çabamız olmadan gerçekleşir. Birinci Bölümde, ilgilenmediğim bir doktorun verdiği bir konuşmaya katılmayı unuttuğumda, baskıcı unutmaya iyi bir örnek verildi. Konuşmayı bilerek, isteyerek kaçırmadım; daha ziyade konuşmacıdan hoşlanmamam bilinçsizce ve otomatik olarak beni konuşmayı tamamen unutmaya motive etti.

Baskıcı Savunmacılık ve Sıkıntının Reddi benzer bir amaca hizmet ederken, bunlar farklı süreçlerdir. Sıkıntının İnkarı, olumsuz duyguların bilinçsizce en aza indirilmesidir. Sıkıntısını inkar eden biri, stresli durumunu kabul edebilir, ancak bilinçli olarak yaşadığı sıkıntı miktarı, gerçeğe kıyasla orantısız bir şekilde en aza indirilecektir. “Evet, kanserim ama o kadar da kötü değil” diyebilir. Bilinçsiz öz-düzenleme süreci, gerçeğin bir miktar farkındalığını elinde tutsa da, onu sıkıntısının tamamından korur. Denial of Distress, onun bir miktar duyguyu deneyimlemesine izin vererek, olayın önemini ve duygularını en aza indirmesi sorunlu olabilse de, olaydan bir miktar öğrenmeye izin verir. Araştırmalar, belirli bir miktarda inkarın, anında stresli hayatta kalmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. ve hatta hayatı tehdit eden durumlar, kalp krizi sonrası yoğun bakımda olmak gibi. Bununla birlikte, uzun vadede, inkarın devam etmesi giderek daha sorunlu hale gelecektir, çünkü kişinin kalp krizine yol açan yaşam tarzı faktörlerini ilk etapta tanımasını ve sigarayı bırakmak, kilo vermek ve sigarayı bırakmak gibi yeni davranışlar geliştirmesini engelleyecektir. sağlıklı bir diyet yemek.

Baskıcı Savunmacılık ise, sıkıntı deneyimini tamamen bastırdığımız ve böylece bu olumsuz duyguları bilincimizden uzaklaştırdığımız otomatik bir süreçtir. Bazı açılardan, klasik analizden türetilen "bastırma" etiketi muhtemelen yanlış bir adlandırmadır. Sorunlu bir olayı “bastırdığımız” veya unuttuğumuz gerçek süreç, büyük olasılıkla detaylandırmamaya daha yakındır. Bir durumun ayrıntılarını tartışmayarak veya düşünmeyerek, yalnızca diğer deneyimler onları dışladıkça hızla silinen zayıf hafıza izlerini bırakırız. Bunu yaparken, deneyimimiz ve gerçekliğimiz arasında bir tutarsızlık yaratırız. Diş hekimi korkusu olan biri diş randevusuna gitmeyi tamamen unutabilir. İlişkide sıkıntı yaşamıyor

stresör için; bunun yerine, tüm durumu bilinçli deneyiminden çıkarır. Baskıcı Savunmacılık, bir olayı duygusal içeriğinden arındırır ve böylece duygudan veya deneyimden öğrenme olasılığını ortadan kaldırır. Denial of Distress'te olduğu gibi, kalp krizi geçirme deneyimini ve bunun sonucunda ortaya çıkan duyguları tamamen bastırmak da daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimseme şansını azaltır.

Bu süreçlerin her biri, gelecek alıştırmalarla biraz farklı ilişkilidir. Baskıcı Savunmacılık onları daha da zorlaştırma eğilimindeyken, Sıkıntıyı Reddetme onları bir şekilde kolaylaştırır.

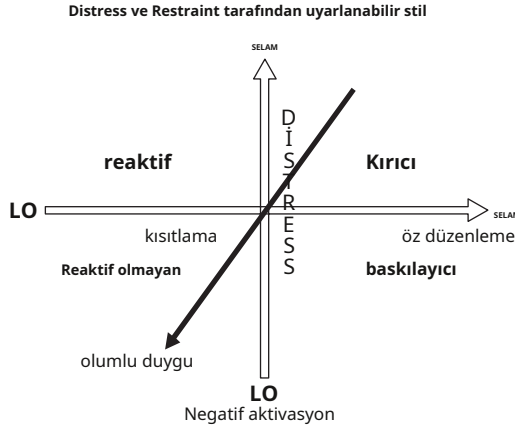
Bu işlevsellik ölçütlerini sağlamaya ek olarak, WAI bizi her biri farklı bir profile ve özelliklere sahip dört kişilik tipolojisinden birine atar. Bir "tür"e böyle bir toplama çok uygundur, çünkü tüm bu ayrı puanları ve alt ölçekleri akılda tutmak yerine, türler her birinin tipik katkılarını içerir. Ancak, birini yazmanın tehlikesi, her zaman olduğu gibi, herkesin bir türe uymaması ve tüm türlerin özel olmamasıdır. İnsan olmak bizi karmaşıktırıyor.

Hangi tip olduğunuzu anlamak için, bir sonraki sayfadaki grafikte gösterildiği gibi, Tehlike ve Kısıtlama puanlarınızı ilgili eksenlerine çizin. Bu sizi, her biri bir kişilik tipini temsil eden dört kadrandan birine yerleştirir: Tepkisel, Tepkisel Olmayan, Baskılayıcı ve Baskılayıcı. X eksenini Kısıtlamayı temsil eder ve Y eksenini Tehlikeyi temsil eder. Kesişme noktası, uygun Tehlike ve Kısıtlama yaş uyumlu araçlarla verilir.

Bir kişinin Tehlike puanı yaşıyla uyumlu ortalamasından yüksekse ve Kısıtlama puanı yaşıyla uyumlu ortalamasından düşükse, Reaktif olarak sınıflandırılır. Ortalamadan daha düşük Sıkıntı ve Kısıtlama puanları, Tepkisel Olmayan kişiliğin özelliğidir. Bastırıcı kişilik, yüksek Sıkıntı ve yüksek Kısıtlama puanları ile tanımlanır ve Bastırıcı kişilik, düşük Sıkıntı ve yüksek Kısıtlama ile karakterize edilir.

Sıkıntı ve Kısıtlama yaşa uygun araçlar.

	11-12 yaş	12-17 yaş	17-30 yaş	31-60 yaş
kısıtlama	3.7	3.7	3.6	4.1
sıkıntı	2.7	2.6	2.6	2.2
kesişme noktası	(3.7, 2.7)	(3.7, 2.6)	(3.6, 2.6)	(4.1, 2.2)
kısıtlama & arasında sıkıntı				



Örneğin, on yedi ile otuz yaş arasındakiler için, Kısıtlama çizgisi (X eksenini) yukarıdaki grafikte (3.6, 2.6)'da Tehlike çizgisi (Y eksenini) ile kesişir. Yani, yirmi beş yaşındaki bir erkeğin Kısıtlama puanı 3.6'dan yüksekse, Bastırıcı veya Bastırıcı kategorisine girerdi. Tehlike puanı 2.6'dan yüksek olsaydı, o bir Bastırıcı olurdu; Tehlike puanı 2.6'dan düşük olsaydı, bir Bastırıcı olurdu. Öte yandan, eğer Kısıtlama puanı 3.6'dan düşükse, Reaktif veya Reaktif Olmayan kategorisine girerdi. Bu durumda, 2.6'dan yüksek bir Tehlike puanı onu Tepki kategorisine koyarken, 2.6'dan düşük bir Tehlike puanı onu Tepkisel Olmayan kategorisine koyar.

Otuz bir yaşında veya daha büyük olanlar için, iki çizgi yukarıdaki grafikte (4.1, 2.2) ile kesişir. Bu nedenle, Kısıtlama puanı 4.2 olan (yani 4.1'den yüksek) elli yaşındaki bir kadın Bastırıcı veya Bastırıcı kategorisinde olacaktır. 2.3'lük bir Tehlike puanı (yani, 2.2'den yüksek) onu Bastırıcı kategorisine koyarken, 2.1'lik bir Tehlike puanı (yani, 2.2'den düşük) onu Bastırıcı kategorisine sokacaktır. Tersine, aynı kadın Kısıtlamada 3.9 puan aldıysa (yani, 4.1'den düşükse), ya Tepkisel ya da Tepkisel Olmayan kişilik tipi olacaktır. 2.2'nin üzerindeki bir Tehlike puanı onu Tepki kategorisine koyarken, 2.2'nin altındaki bir Tehlike puanı onu Tepki Vermeyen kategorisine koyar.

Bu kişilik tiplerinin her biri, farklı bir dizi davranış ve özellik ile ilişkilidir. Stresle başa çıkmak için bu farklı uyarlanabilir stilleri benimsiyoruz ve hiçbirisi özünde diğerinden daha iyi veya daha kötü sayılmaz. Her tür, kendi özel artıları ve eksileri ile yalnızca benzersiz bir kişilik tadıdır.

Tepkisel bireyler (düşük Kısıtlama ve yüksek Sıkıntı) olumsuz ve stresli duygulara kolaylıkla erişirler, ancak davranışlarını ve duygusal tepkilerini kolayca düzenleyemezler. Bilinçli düzenlemeden yoksun olmaları, yüksek düzeyde Dürtüsellığe yol açar ve bu, yüksek Sıkıntı ile birleştiğinde, iyi kontrol edilmeyen güçlü duygular üretir. Bir stres etkeni ile karşı karşıya kaldığında, Tepkisel birey tipik olarak güçlü duygular hisseder ve sergiler. Böyle bir uyarlanabilir tarzın avantajı, bir kavgaya tanık olmak gibi tepki vermenin önemli olduğu tehlikeli bir durumda ortaya çıkar. Tepkisel bireyler kendilerini böyle bir durumdan çabucak uzaklaştırırlardı. Bu kitaptaki alıştırmalar muhtemelen onlar için çok teşvik edici olacak, ama aynı zamanda onları çok duygusal bir yola itebilir.

Reaktif olmayan kişilik (düşük Sıkıntı ve düşük Kısıtlama), genel olarak düşük bir duygulanım düzeyi ile karakterize edilir. Bu kategoriye giren insanlar duygulara kolay erişemezler. Genellikle oldukça sabırlıdırlar. Diğerlerine göre yetersiz görünebilirler. Bu kişilik tipi aynı zamanda düşük bilinçli öz-düzenleme seviyelerine sahiptir, bu da normalden daha fazla dürtüsellik, başkalarını düşünmede azalma ve sorumluluk duygusunun azalmasını gösterir. Bu kombinasyon, sosyal onay için daha az ihtiyaç yaratabilir. Bazen zor buldukları ve kendi açılarından çaba gerektiren şeyleri yapmaya motive etmek zordur. Tepkisel olmayan bireyler, stresli durumlardan kolayca etkilenmezler ve örneğin Tepkisel bir bireyin gösterebileceği duygusal tepkiler karşısında kafaları karışabilir. Bu tür bireyler, savaşta veya Wall Street'te olduğu gibi, tepki vermekten ziyade sebat etme yeteneğinin avantajlı olduğu heyecan verici ve hatta tehlikeli ortamlarda muhtemelen başarılı olacaktır. Bu kitaptaki alıştırmalar Tepkisiz insanlara meydan okuyacaktır; onları alakasız, hatta sıkıcı bulabilirler.

Yüksek Sıkıntı ve Yüksek Kısıtlama ile karakterize edilen Bastırıcı, güçlü duygulara hem erişebilir hem de bilinçli olarak onları içerebilir. Bu bireyler duygularını inkar etmezler, ancak yüksek düzeyde öz-düzenleme, onları ne zaman ve nasıl ifade edeceklerini kontrol etmelerine izin verir. Böylece, gerektiğinde duygulara erişebilir ve gerektiğinde onları bir kenara koyabilirler. Yüksek düzeyde kendi kendini düzenlemeleri aynı zamanda daha düşük dürtüsellik ile sonuçlanır. Baskıcı insanlar, yaratıcı bir şekilde hareket ederken veya yazarken muhtemelen bir avantaja sahiptir; her iki aktivite de her türden duyguya kolay erişim ve kontrol etme yeteneği gerektirir. Ayrıca empatik dinleyiciler olmayı veya psikoterapide olmayı da kolay bulabilirler. Tecrübelerime göre, bu profile sahip öğrenciler bu kitaptaki alıştırmaları nispeten

kolay, çünkü çoğu bu tür egzersizleri kendi başlarına denemiştir. Psikoterapide, bu tür bireyler genellikle hızlı bir şekilde yarar sağlar ve hızla iyileşir. Bir klinisyen olarak işimi diğer türlerin çoğundan daha kolay getiriyorlar.

Son olarak, Bastırıcı, düşük Sıkıntı ve yüksek Kısıtlama ile tanımlanır. Bastırıcılar gibi, Bastırıcılar da düşük dürtüsellik gösterirler, ancak Bastırıcılardan farklı olarak, duygularına erişmekte zorlanırlar ve kendilerine veya başkalarına olumsuz duyguların varlığını kolayca kabul etmezler. Düşük düzeyde etki gösteren Reaktif Olmayanların aksine, Bastırıcılar duyguları üzerinde o kadar yüksek derecede düzenleme uygularlar ki, duyguları gömülür. Bilinçsiz sıkıntı belirtileri gösterebilirler, ancak bu duygularla ilgili bilinçli bir deneyim bildirmezler. Baskıcılar çok sıkı kontrol edilen insanlardır. İşler iyi gittiğinde başarılı olurlar, ancak işler kötü gittiğinde, özellikle de koşullar onları elverişsiz bir ışıktaki gösterdiğinde değil. Bu kitaptaki alıştırmalar, pozitifler hakkında soru sorduğumuzda Bastırıcılar için muhtemelen iyi gidecektir.

Sıkıntı ve Kısıtlama puanları ile bu davranışların ve kişilik eğilimlerinin sergilenme derecesi arasında doğrusal bir ilişki vardır. Sıkıntı ve/veya Kısıtlama puanları yaş uyumlu ortalamadan ne kadar uzaksa (yüksek veya düşük), ilişkili davranışlar o kadar aşırı hale gelir. Koşullara bağlı olarak, puanlarımız yaş uyumlu ortalamaya doğru veya ondan uzaklaşabilir, ancak genellikle belirli bir kadranda kalır. Stres, herhangi bir zamanda bu spektrumda nereye düştüğümüzü önemli ölçüde etkileyebilir ve bizi kişilik tipimizin en uç noktasına doğru hareket ettirebilir. Örneğin, bir stres etkeni ile karşı karşıya kaldığında, Tepkisel bir birey muhtemelen daha fazla sıkıntılı ve daha az kısıtlanmış hale gelir. Öte yandan, bir Bastırıcının daha fazla kendi kendini düzenlemesi muhtemeldir. Kısacası, Zor bir psikososyal bağlamda çalıştığımızda kendimizin karikatürleri haline geliriz. Terapi ve diğer kendini keşfetme araçları, bizi aynı yaş ortalamasına yaklaştırarak, bazen her bir kişilik tipinin aşırı versiyonlarıyla ilişkilendirilen uyumsuz davranışları iyileştirebilir.

Yaş ve cinsiyet de bu puanları etkiler. Kadınlar, Sıkıntı konusunda daha yüksek puan alma eğilimindedir ve erkeklerden daha fazla Tepkisel veya Baskılayıcı olma olasılığı daha yüksektir. Öte yandan erkekler, Sıkıntı konusunda daha düşük puan alma eğilimindedir ve daha sık Tepkisiz ve Bastırıcıdır. Zamanla daha fazla kendi kendini düzenleme eğiliminde olduğumuz için, Kısıtlama puanları yaşla birlikte artar. Süre

puanlarımız yaş ve stres nedeniyle bir kategori içinde önemli ölçüde değişebilir, kişilik tipimiz genellikle değişmez.

Kendi kişilik tipimizi ve eğilimlerimizi anlamak, kendi motivasyonel bilinçaltımıza erişmeye çalıştığımızda karşılaşılabileceğimiz kolaylık veya zorluk hakkında değerli bilgiler sağlayabilir. Bazı kişilik tipleri bilinçaltına erişim için benzersiz engeller sunsa da hiçbiri aşılmaz değildir. Tepkisel tipler tipik olarak duygularına erişme yeteneğine sahiptir, ancak onları kontrol etmekte güçlük çekerler. Bilinçaltına dalmak, ezici olabilecek önemli duyguları ortaya çıkarabilir. Reaktif olmayan bireyler, duygusal farkındalık ve anlayış düzeylerinin düşük olması nedeniyle bu görevi zor bulabilirler. Duygulara erişmedeki zorluk, sırayla, bilinçaltına erişimde zorluklar yaratabilir ve potansiyel olarak bunu yapmak için bir motivasyon eksikliği yaratabilir. Bastırcı kategorisinde olanlar için, yüksek düzeyde bir öz-düzenleme, genellikle bilinçaltında bastırılmış olan duygularına erişmenin önünde zorlu bir engel olabilir. Öte yandan, aynı yüksek düzeyde özdenetim, onları görevde gayretle çalışmaya motive etmeye hizmet edebilir. Dört kişilik tipinden Bastırcılar, bilinçaltının kilidini açmak ve analiz etmek için muhtemelen en kolay zamana sahip olanlardır. Temel duygusal farkındalık seviyeleri, görevi kolaylaştırır ve duyguları üzerinde kontrol uygulama yetenekleri, süreci Reaktiflerden daha az bunalıcı bulabilecekleri anlamına gelir. Bastırcılar, bilinçaltının kilidini açmak ve analiz etmek için en kolay zamana sahip olacaklardır. Temel duygusal farkındalık seviyeleri, görevi kolaylaştırır ve duyguları üzerinde kontrol uygulama yetenekleri, süreci Reaktiflerden daha az bunalıcı bulabilecekleri anlamına gelir. Bastırcılar, bilinçaltının kilidini açmak ve analiz etmek için en kolay zamana sahip olacaklardır. Temel duygusal farkındalık seviyeleri, görevi kolaylaştırır ve duyguları üzerinde kontrol uygulama yetenekleri, süreci Reaktiflerden daha az bunalıcı bulabilecekleri anlamına gelir.

Spesifik kişilik eğilimlerimizin sunabileceği engellerden bağımsız olarak, hepimiz kendi bilinçdışı süreçlerimizi daha derinden anlama yeteneğine sahibiz. Bu eğilimleri anlamak aslında bu engellerin üstesinden gelmemize yardımcı olur. Bu anlamda bilgi güçtür.

WAI ve McCrae ve Costa'nın Büyük Beş Kişilik modeli

WAI'nin nasıl hızlı ve kolay bir kişilik ölçüsü olduğunu tartıştık. Daha fazlasını öğrenmek isteyenler için, Robert McCrae ve Paul Costa'nın (2008) Büyük Beş Kişilik modeli hakkında biz ve diğer araştırmacıların bulduklarını kısaca tartışalım. Beş faktör kişilik modeli, beş geniş kişilik alanından oluşur: Deneyime Açıklık, Vicdanlılık, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Nevrotizm. Deneyime Açıklık, entelektüel olarak ne kadar meraklı, maceracı, sanatı takdir eden, yaratıcı ve bağımsız olduğumuzu değerlendirir. Vicdanlılık öz disiplini, planlı ve kendiliğinden davranışı, güvenilirliği ve organizasyonu ölçer. içinde yüksek bir puan

Vicdanlılık, yüksek başarı için çaba gösterme eğilimini gösterir. Dışa dönüklük, sosyalliğimizi ve konuşkanlığımızı ifade eder. Aynı zamanda olumlu duyguları, enerjiyi ve atılganlığı da ölçer. Uyumluluk, işbirlikçi, şefkatli, güvenilir ve yardımsever olma eğilimimizi değerlendirir. Son olarak, Nevrotizm, öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygularımızın bir ölçüsüdür.

Beş Büyük Kişilik Testindeki puanlar yüzdelik dilimler olarak rapor edilir. Dışadönüklük için yüzde 80 puan, sınava girenlerin yüzde 80'inin daha az dışa dönük olduğu ve yüzde 20'sinin daha fazla olduğu anlamına gelir. 40. ila 60. yüzdelik dilimdeki puanlar ortalama olarak kabul edilir. Bu sonuçlar, WAI gibi psikometri kadar spesifik değildir, ancak kişilik eğilimleri hakkında genel bir fikir verir.

Beş Büyük Kişilik Testi, WAI ile benzer kişilik boyutlarını ölçer. Aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi, WAI değişkeni Kısıtlama, hem Vicdanlılık hem de Uyumluluk ile benzer özellikleri ölçer, Dışadönüklük Olumlu Duygulara benzer ve Nevrotizm, Sıkıntı ile oldukça eşdeğerdir. Bununla birlikte, Deneyime Açıklık veya Uyumluluk için WAI eşdeğeri bir değişken yoktur ve Beş Büyük, Baskıcı Savunmacılığı veya Sıkıntıyı Reddetmeyi ölçmez.

Bu korelasyonlar kesin olmasa ve Beş Büyük her değişkeni alt ölçeklere ayırmasa da, WAI erişilebilir olmadığında benzer geri bildirimler verecek iyi bir alternatiftir. Beş Büyük Kişilik Testini kullanmanın en büyük avantajlarından biri, kolay erişilebilir ve uygun maliyetli olmasıdır. Test çevrimiçi olarak ücretsiz olarak bulunabilir. Beş Büyük'ün WAI ile nasıl bir ilişki içinde olduğu hakkında daha fazla bilgi için lütfen Daniel Weinberger'in yayınlarına bakın.

WAI ve Büyük 5 Kişilik Test Değişkenlerinin Karşılaştırılması.

<i>duvar</i>	<i>Büyük 5</i>
eşdeğeri yok	Tecrübeye açıklık
kısıtlama	dürüstlük
Pozitif duygular	Dışadönüklük
kısıtlama	Uyumluluk
sıkıntı	nevrotiklik
Baskıcı Savunmacılık	eşdeğeri yok
Sıkıntıyı Reddetme	eşdeğeri yok

Kalp atış hızı egzersizi

Şimdi, duygusal erişim ve kısıtlama dereceniz hakkında size daha fazla bilgi verecek basit bir kalp atış hızı egzersizi yapalım. En az beş dakika dinlendikten sonra, bir elinizin işaret ve orta parmaklarını diğer kolunuzun iç bileğine koyarak dinlenme kalp atış hızınızı sayın. Alternatif olarak, bir elinizin işaret ve orta parmaklarını boynunuza, çene hattınızın hemen altına, biraz sağa koyun. Nabzınızı hissettiğinizde, bir dakika boyunca vuruşları sayın ve not alın. Bu sayı, aşağıdaki WAI'deki Tehlike değişkenine karşılık gelen temel duygusal aktivasyonunuzu yansıtır.

Ardından ayağa kalkın ve hemen bir dakika daha nabzınızı sayın. Bu, duygularınızı düzenleme yeteneğinizi yansıtan zorlu kalp atış hızınızdır. Bu sayı, aşağıdaki WAI'deki Kısıtlama değişkenine karşılık gelir.

Çoğu insan için ayağa kalktıklarında kalp atış hızları biraz artar. Ortalama dinlenme kalp hızı 76'dır (standart sapma 10 ile) ve ortalama kalp atış hızı 86'dır (standart sapma 10 ile). Boyunuz, kilonuz, VKİ (ortalama = 22; standart sapma = 2,3; VKİ hesaplayıcısı: http://www.cdc.gov/healthweight/değerlendirme/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html), kafein tüketimi gibi değişkenler, ilaçlar, hastalık ve beslenme, diğerlerinin yanı sıra dinlenmenizi etkileyebilir ve kalp atış hızınızı zorlayabilir.

Bununla birlikte, genel olarak, dinlenme ve/veya kalp atış hızınız ortalama 0,5 standart sapmadan fazla farklılık gösteriyorsa, bu önemlidir. Dinlenme halindeyken kalp atış hızınız ortalamanın önemli ölçüde altındaysa, bu ortalamanın altında bir duygusallık düzeyine işaret eder; ortalama 0,5 standart sapmadan daha yüksek bir dinlenme kalp hızı, yüksek bir duygusallık seviyesini gösterir. Ortalama 0,5 standart sapmadan daha düşük bir kalp atış hızı, düşük bir kısıtlama düzeyine işaret eder; yüksek bir meydan okuma kalp hızı, yüksek düzeyde bir kısıtlamayı gösterir. Duygusallık ve kısıtlama hakkında daha derinlemesine bir tartışma için lütfen WAI ile ilgili bölüme bakın.

Tepki Değerlendirme Ölçütü (REM-71)

Sizden tamamlamanızı istediğimiz son test sizi tam anlamıyla psikodinamik psikolojinin merkezine götürüyor. Tepki Değerlendirme Ölçütü (REM-71), klasik Freudyen savunmaları ölçen, kendi kendine bildirilen bir ankettir. Savunmalar son derece refleksif, otomatik tepkilerdir.

bizi stresörlerin ve olumsuz duyguların farkındalığından korumak içindir. Ayrıca, kimlik ve benlik duygumuzu korurken, zorluklar karşısında hızlı hareket etme yeteneğimizi korumamıza da yardımcı olurlar. Bunu yaparken, gerçeklik algımızı gizleyebilirler.

Savunmaların davranışlarımızı ve gerçeklik algımızı nasıl etkilediğine bir örnek: Psikiyatrist olarak hayatıma başladığımda saatler uzundu ve para kısıtlıydı. Sadece geçmek için iki işte çalışıyordum. Belirli bir maaş gününde işteydim ve sessizce raporlarımı bitiriyordum. Ben bunu yaparken, maaş bordrosunu yöneten kadın -haydi ona Xanthippe diyelim- içeri girdi ve mümkün olduğu kadar yüksek sesle bir şeyler arayarak odanın içinde volta atmaya başladı. Xanthippe çok kibar ve düşünceli bir kadın değildi. Yorgundum, baskı altındaydım ve sinirliydim ve işimi düşüncesizce kesmesine giderek daha çok kızırıyordum. Bununla birlikte, onun intikamcı olduğunu biliyordum ve kızgınlığımı ifade etmem halinde maaşımın zamanında gelme olasılığının çok düşük olduğunu da farkındaydım. Sonunda Xanthippe kapıyı arkasından çarparak çıktı. Tam o sırada, Ben orada kaynayarak otururken, Coca-Cola'lı adam koridordaki Kola makinesini doldurmaya geldi ve gürültülüydü. Sandalyemden fırladım, dışarı fırladım ve "Ne yapıyorsun sen?" diye bağırdım. Zavallı Coca-Cola adamı sersemlemiş görünüyordu. O sadece işini yapıyordu ve kesinlikle bu patlamayı hak etmemiştir. Ancak kendimi çok daha iyi hissettim ve raporlarımı bitirmek için ofise geri döndüm. İşimi hallettim, maaşımı zamanında aldım ve öfkemden kurtuldum. Ödediğim bedel Coca Cola adamın itibarını kaybetmek ve kendimi aptal yerine koymaktı ama bu nadir bir karşılaşma olduğu ve zaten sadece Pepsi içtiğim için maliyeti çok yüksek değildi. "Zavallı Coca-Cola adamı sersemlemiş görünüyordu. O sadece işini yapıyordu ve kesinlikle bu patlamayı hak etmemiştir. Ancak kendimi çok daha iyi hissettim ve raporlarımı bitirmek için ofise geri döndüm. İşimi hallettim, maaşımı zamanında aldım ve öfkemden kurtuldum. Ödediğim bedel Coca Cola adamın itibarını kaybetmek ve kendimi aptal yerine koymaktı ama bu nadir bir karşılaşma olduğu ve zaten sadece Pepsi içtiğim için maliyeti çok yüksek değildi."

Bu örnek, yer değiştirme adı verilen otomatik bir savunma sürecini göstermektedir. Birkaç saniye içinde oldu ve Kolalı adama bağırdığımda ne planladım ne de düşündüm; Sadece refleks olarak hareket ettim. Köpeğe tekme atarız veya bu durumda, patrona kızdığımızda, sonuçları olmadan bir duyguyu serbest bırakmak için Kolalı adama bağıırırız. Hepimiz böyle şeyler yaparız ve kendimizin kullanma eğiliminde olduğumuz savunmaların ve bunların davranışlarımızı nasıl etkilediğinin farkında olmaktan yararlanabiliriz.

Savunmalar, hepimizin kullandığı doğal süreçlerdir; bunlar doğası gereği patolojinin göstergesi değildir. Bununla birlikte, bazı savunmalar daha uyumlu işleve yol açarken, bazıları daha az uyarlanabilir. Hepimiz bu süreçleri değişen derecelerde destekliyoruz. REM, yirmi bir farklı savunmayı ne ölçüde kullandığımızı ölçer. "İnsanlara yardım etmek için kendi yolumdan çekiliyorum" ve "Kendime çok kolay gülüyorum" gibi yetmiş bir ifadeyi 1 (katılmıyorum) ile 9 (katılıyorum) arasında derecelendirmemiz isteniyor. REM

yirmi bir savunmanın her biri için puan verir. Tüm puanlar için standart sapma 0,5'tir. Yaş uyumlu ortalamanın 0,5 veya daha fazla üzerinde veya altında olan puanlar anlamlı kabul edilir.

REM tarafından ölçülen yirmi bir savunma iki kategoriye ayrılır: Faktör 1 on dört savunmayı ve Faktör 2 kalan yedi savunmayı içerir. Daha sonra her bir faktör, diğerleriyle davranış dinamiklerini etkileyen süreçler olan Kişilerarası Savunmalar ve düşüncelerimizi ve algılarımızı etkileyen içsel zihinsel süreçler olan İntrapsişik Savunmalar olarak alt bölümlere ayrılır. REM, toplam Faktör 1 ve Faktör 2 puanlarını sağlar.

Faktör 1 puanı, önceden var olan inanç ve algılara uyması için gerçekliği özümseme eğiliminin bir ölçüsüdür. Faktör 1 savunmasını kullandığımızda, kendimizi deneyime göre ayarlamayız; bunun yerine, gerçeklik algımızı mevcut iç manzaramıza ve zaten doğru olduğuna inandığımız şeye göre ayarlarız. Örneğin, bir çatışmada, Faktör 1 savunmaları, bir dahaki sefere durumu nasıl farklı şekilde ele alabileceğimizi düşünmek yerine başkalarını suçlamamıza neden olur. Faktör 1 savunması, öğrenmeye ve büyümeye izin vermediği için daha az olgun savunma mekanizması olarak kabul edilir. Faktör 1, WAI'deki Baskıcı Savunmacılık ile orta düzeyde ilişkilidir.

Faktör 2 puanı veya uyum, dış bilgileri özümseme ve ilgili bazı iç ayarlamalar yapma eğilimini ölçer. Faktör 2'de yüksek puan alırsak, gerçekliği zaten inandığımız şeye uyacak şekilde değiştirmek yerine, gerçeklik hakkında öğrendiklerimize uymak için kendimizi biraz değiştirme eğilimindeyiz. Belli bir dereceye kadar, bu savunmaların, bir çatışmada başka bir kişiyi tamamen suçlamaktan ziyade, kendi davranışlarımızı ayarlamamıza neden olması daha olasıdır. Faktör 2 savunmaları, stresli deneyimler sırasında mizah gibi olumlu tepkileri de kolaylaştırır. Faktör 2 savunmaları, WAI'deki Tehlike Reddi ile orta derecede ilişkilidir ve Faktör 1 savunmalarından daha yararlı ve daha olgun mekanizmalar olarak kabul edilirler.

21 savunma şu şekilde sınıflandırılır ve tanımlanır:

Faktör 1 Kişilerarası Savunmalar

dışarı çıkmak

Bir stres etkiyle başa çıkmak için duygular veya düşünceler yerine eylemleri kullanma süreci.

- Örnek Madde: Üzgün olduğumda düşünmeden bir şeyler yaparım.

Yer değiştirme

Bir duygunun bir nesneden veya kişiden diğerine, genellikle daha az tehdit edici, nesne veya kişiye aktarılması. Örneğin, patronuna kızgın olan bir çalışan, bu duygularını bir alt çalışana yöneltebilir ve yönlendirebilir. Yer değiştirmenin ardındaki motivasyon, daha az tehdit edici bir kişiyi veya nesneyi hedef alarak daha az sonuç doğuran bir duygusal salıvermeye izin vermektir.

- Örnek Öğe: Yetkili kişilerin onlara kızgın olduğumu bilmelerine izin vermeyeceğim, ancak diğer herkes dikkat etse iyi olur!

pasif saldırganlık

Diğer insanlara karşı olumsuz duyguları dolaylı olarak ifade ederek bir stres etkeniyle başa çıkmak.

- Örnek Öğe: Biri bana haksızlık ediyorsa, muhtemelen onlara yapacağımı söylediğim şeyi yapmayacağım.

projeksiyon

Birey, kendi duygu ve düşüncelerini diğer insanlara yanlış bir şekilde atfederek bir stres etkeniyle uğraşır. Örneğin, Yansıtma, öfkeli hisseden bir kişinin kendi duygularını kabul etmek yerine başkalarında öfke algılamasına neden olur.

- Örnek Öğe: Bana genellikle haksız davranılıyor.

bölme

Birey, her ikisini de uyumlu bir imajda bütünleştirmek yerine, kendisinin veya başkalarının olumlu ve olumsuz niteliklerini bölümlere ayırır. Bölme, özellikle kişilerarası ilişkilerde, bireyin iyi ve kötü arasındaki gri tonlarını görmesini engeller.

- Örnek Öğe: Sevdieim biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, genellikle ona tekrar güvenirim.

Para çekme

Kendini sosyal etkileşimlerden veya gerçekliği deneyimlemekten uzaklaştırma süreci.

- Örnek Öge: Bir şeyler beni üzdüğünde kendi başıma olmayı tercih ederim.

Faktör 1 İntrapsişik Savunmalar

Dönüştürmek

Bir kişi, fizyolojik bir nedeni olmayan ve sinirlerin nasıl çalıştığına dair bilgimizle çelişen çok garip bir anatomik dağılıma sahip olan felç veya nefes alma güçlüğü gibi fiziksel semptomlar yaşar. Sıklıkla rapor edilen semptom, gözlemci tarafından (ancak rapor eden tarafından değil) altta yatan stres etkeninin bir sembolü olarak okunabilir. Örneğin, bir kişi yaşlı ebeveynine vurmak istedikten sonra eli felçli olabilir.

- Örnek Öge: Bazen vücudumun bir bölümündeki tüm hisleri kaybettim ve kimse nedenini açıklayamadı.

Ayrışma

Kişinin karakterini veya kişisel kimlik duygusunu geçici olarak değiştirerek gerçeklikten ayrılma süreci. Bu savunma, bilinç, hafıza, kendini algılama, çevrenin algılanması ve motor/duyusal davranış gibi çeşitli süreçlerin işleyişinde bir bozulmayı içerebilir.

- Örnek Öge: Sıklıkla, olan her şeyin aslında benim başıma gelmediği hissine kapılıyorum.

fantezi

Birey, durumu problem çözmek yerine aşırı hayal kurarak stresle başa çıkar. Hayal kurmak da kişilerarası ilişkilerin yerini alabilir.

- Örnek Öge: Hayatımın çok farklı olduğunu hayal etmeyi seviyorum.

her şeye gücü yetme

Birey, özel güçleri veya yetenekleri varmış gibi hissetmek veya davranmak dahil, diğerlerinden üstün hissederek veya davranarak stresörlerle ilgilenir.

- Örnek Öge: Övünmek istemem ama genellikle işlerin nasıl yapılacağını bilen kişi benim.

baskı

Birey, bilinçli farkındalığından bu stresörleri ortadan kaldırarak, sıkıntı veren düşünce veya deneyimlerle baş eder.

- Örnek Öge: Güçlü duygular hissetmem gerektiğinde hiçbir şey hissetmiyorum.

somatizasyon

Birey, psikolojik sıkıntısını sembolik içerik olmaksızın fiziksel belirtiler şeklinde ifade eder. Şikayeti hiçbir şeyi “temsil etmiyor”; sadece hastalık ve acıyı bildirir. Sıkıntısı, odak ve model sağlayan mevcut ağrıdan kaynaklanıyor olabilir, ancak raporu ağrı nedeninin büyüklüğü ile uyumlu değil. Örneğin, stresli bir baş ağrısı yatakta saatler geçirmenize neden olabilir. Sıkıntısı, kanserin nüksetmesi gibi korkunç bir olaya işaret eden ağrıyla ilgili endişelerle de ilgili olabilir.

- Örnek Öge: Strese girdiğimde çok kolay hastalanırım.

süblimasyon

Uyumsuz düşünceleri veya duyguları sosyal olarak kabul edilebilir davranışlara yönlendirme süreci.

- Örnek Öge: Gerçekten zor bir durumdan geçtiğimde hikayeler veya şiirler yazmayı severim.

geri alma

Birey, kabul edilemez düşünce veya davranışları sembolik olarak düzeltmek veya en aza indirmek için kelimeleri veya davranışları kullanır.

- Örnek Öge: Gerildiğimde veya korktuğumda özel düşünceleri veya kelimeleri kendi kendime defalarca tekrarlarım.

Faktör 2 Kişilerarası Savunmalar

fedakarlık

Birey, başkalarına yardım etmek veya desteklemek için çalışarak stres etkenlerini ele alır, bu da ona dolaylı bir tatmin duygusu verir.

- Örnek Öge: İnsanlara yardım etmek için elimden geleni yaparım.

Mizah

Bir kişi stres etkeninin eğlenceli yönlerine odaklanır ve aksi halde üzücü olan duygu veya düşünceleri ifade etmek ve serbest bırakmak için komediyi kullanır.

- Örnek Öge: İşler ters gittiğinde, yine de komik tarafı görebiliyorum.

idealleştirme

Birey başkalarına aşırı olumlu nitelikler atfeder. Sonuç olarak, diğer insanları gri alanı olmayan “iyi” veya “kötü” insanlar olarak algılar. Mekanizma onu kendi içindeki iyiyi veya kötüyü reddetmeye yönlendirir.

- Örnek Öge: Tavsiyelerine genellikle güvenebileceğim bu harika insanı tanıyorum.

Reaksiyon oluşumu

Birey, kabul edilemez bir düşünce, duygu veya dürtünün karşıtını ikame eder.

- Örnek Öge: Gerçekten çok üzgün olduğumda genellikle gerçekten iyi davranırım.

Faktör 2 İntrapsişik Savunmalar

İnkâr (duygu izolasyonu)

Birey, bir fikri ilişkili duygularından ayırarak duygusal sıkıntıdan kaçınır.

- Örnek Öge: Üzgün olduğumda kendime her şeyin gerçekten yolunda olduğunu hatırlatırım.

entelektüelleştirme

Birey, rahatsız edici duygulardan kaçınmak veya en aza indirmek için soyut düşüncüyü aşırı derecede kullanır.

- Örnek Öge: İnsanları anlamak için duyguları değil, mantığı ve mantığı kullanırım.

Bastırma

Birey bilinçli olarak rahatsız edici düşünceler veya duygular hakkında düşünmekten kaçınır.

- Örnek Öge: İhtiyacım olduğunda, sorunlarımı daha sonra düşünebileceğim zamana kadar askıya alabilirim.

Her birimiz, farklı derecelerde farklı savunma mekanizmalarını alışkanlıkla destekler ve kullanırız. Bu eğilimler biz gençken pekiştirilir; farklı çocukluk deneyimleri ve ortamları farklı savunma mekanizması portföyleri üretir. Yaşam boyunca ilerlerken, sosyalleşmemiz, uyumsuz savunma mekanizmalarımızdan herhangi birinin üstesinden gelme veya değiştirme derecemizi belirler. Olumsuz koşullar altında büyümek, genellikle erken yaşta öğrenilen savunmaların üstesinden gelmeyi zorlaştırır. Ek olarak travma, Yansıtma, Bölme, Dönüştürme, Ayrışma ve Bastırmada yüksek puanlı belirli bir savunma profili üretme eğilimindedir. Yaş bu puanları etkiler; gençler, olgunluk ve yaşam deneyimi eksikliğini yansıtan bir model olan Faktör 1'de Faktör 2'den daha yüksek puan alma eğilimindedir.

Farklı savunmaları kullanma derecemiz, motivasyonel bilinçaltına erişmenin ne kadar kolay veya zor olabileceği hakkında bilgi sağlar. Genel olarak, Faktör 1'de yüksek ve Faktör 2'de düşük puan alanlar, ifade edici yazma ve rüya analizi gibi bilinçaltına erişmek için kullanılan teknikleri zor bulur, ancak Faktör 1 veya Faktör 2'de yüksek puan alanlar egzersizleri zorlayıcı bulabilir. Hangi savunmaları tercih ettiğimizi bilmek, bize kendi potansiyel engellerimiz hakkında bilgi verir.

bilinçaltına ulaşmak ve böylece bu engellerin nasıl aşılabacağı konusunda bize ipuçları verir.

Kendi savunma mekanizmalarımızı anlamak, bilinçsizce dünyayı nasıl gördüğümüzü ve onunla nasıl etkileşim kurduğumuzu görmemize yardımcı olur. Bazı savunma mekanizmaları diğerlerinden daha uyumlu olduğundan, bize hizmet etmeyen uyumsuz savunma mekanizmalarını tanımak yardımcı olur. Yaşımıza göre bir savunma parametresinden özellikle yüksek veya düşük puan alırsak, yardıma ihtiyacımız olabilir. Farklı durumlar için farklı savunmalar uygun olduğundan, tüm stresörler için tek bir savunma mekanizması yerine bu süreçlerin geniş bir portföyünü sürdürmek yararlıdır. Kendi eğilimlerimiz ve savunma tarzlarımız hakkında bilgi edinmek, bize daha uyumlu düşünce ve davranışlar geliştirme fırsatı verir. Bu süreçler bilinçsiz olsa da, belirli bir miktar öz-bilgi ve farkındalık bize biraz kontrol verebilir.

BÖLÜM DÖRT

Kolay bir başlangıç: memler, dil ve kulak sürçmeleri ve edepsizlikler

Mizah

Şimdi, motivasyonel bilinçaltınıza erişmenize ve onu anlamana yardımcı olmak için tasarlanmış farklı egzersizleri tartışan bir dizi bölüme başlıyorum. Bu alıştırmalar herkes için hemen ve özgürce akmayabilir; bazı kişilik özellikleri bu yolculuğu zorlaştırabilir. Bir önceki bölümde, Baskıcı Savunmacılık ve bir dereceye kadar Sıkıntıyı Reddetme gibi bu özelliklerden bazılarının altını çizmiştim. Kendi potansiyel engellerinize hazırlanmak için, daha önce tartıştığımız psikometriden aldığınız puanlara bir kez daha bakın. Stres de bu görevlerle ilgili zorluklarınızı artırabilir. Çok stresli olduğumuzda karmaşık konuları düşünmek zorlaşır; Krizin olduğu yerde analiz olmaz.

Tüm özellikleriniz keşfetme ile uyumlu olsa bile, yine de uygulamaya ihtiyaç vardır: Çoğu için, alıştırmaları uygulamaya ek olarak çeşitli örnekleri okumayı gerektiren bir öğrenme eğrisi vardır. Her görev için kendi kişisel deneyimimden, ünlü vakalardan veya geçmiş öğrencilerimden örnekler sunacağım. Bu pratik alıştırmaları ve örnekleri, bu alıştırmaların kendi kendinizi keşfetme sürecinize nasıl yardımcı olabileceğini size göstermek için mevcut teorinin bir tartışması ve her bir teknik için destekleyici ampirik kanıtlarla birleştiriyorum.

İlk olarak, kişisel memlerimize veya yaşadığımız kurallara bakmanın, bilinçsiz inanç sistemlerimiz, motivasyonlarımız ve davranış kalıplarımız hakkında bize nasıl değerli bilgiler verebileceğini tartışalım. İngiliz evrim biyoloğu Richard Dawkins, "mem" terimini ilk kez 1976'da tanıttı. Sözlü olarak veya bir zihinden diğerine tekrarlanan eylemlerle iletilen bir kültürel bilgi birimini ifade eder. Çoğu, internet aracılığıyla kişiden kişiye yayılan kavramlar (örneğin resimler ve alıntılar) olan internet memlerine aşinadır. Bunlar, burada birlikte çalışacağımız mem türünün bir alt kümesidir.

Memler, kalıtımın biyolojik birimleri olan genlerin kültürel analogisi olmayı amaçlıyordu. Genler, bir türün biyolojik özelliklerinin nasıl devam ettiğini, kaybolduğunu veya zaman içinde nasıl değiştiğini belirlerken, memler benzer bir kültürel amaca hizmet eder; onlar kültürel evrimin birimleridir. Genetik mirasın ebeveynlerimizle aynı saç rengine sahip olmamıza neden olabileceği gibi, insanlar arasında nesiller arası mem aktarımı da bizi ebeveynlerimizle aynı inanç ve tutumlara götürür (McNamara, 2011).

Yaşadığınız memleri ortaya çıkarmak için, ailenizde yaptığınız akşam yemeği konuşmalarını ya da çocukken aldığınız "ebeveyn konuşmalarını" ve nasihatleri hatırlamak genellikle en kolaydır, özellikle de ihlalde bulunduğunuzda veya eğitim, iş veya eş seçiminde bazı büyük kişisel kararlar aldı. Memler kasıtlı analiz yoluyla kolayca bilincimize getirilirken, çoğu zaman bilinçaltımızda bulunurlar. Normalde bu kuralların yaşam tarzımızı nasıl etkilediğinin farkında değiliz. Memler, günlük faaliyetlerimizde neyin önemli olduğunu belirlemek için otomatik ve bilinçsiz kültürel sınırlar koyar. Örneğin, tatilin mutlu bir yaşamın önemli bir yönü olduğu aile memiyle büyüdüyseniz, tatile çıkıp çıkmama konusunda tartışmamız pek mümkün olmaz; sadece yıllık bir tatil planı yapardık. Memler otomatik pilota geçmemize izin veriyor. Bu bilinçdışı kurallar bilinçli davranış ve düşünceleri etkilediği için bilinçdışı ile bilinçli zihin arasında bir köprü olarak düşünülebilir. Bu bilinçsiz düşünceleri ve inançları farkındalığımıza getirerek, neden böyle davrandığımızı anlamaya başlayabilir ve nasıl çalıştığımızı ve refahımızı iyileştirmek için değişiklikler yapabiliriz.

Memler, soyutlama düzeyine bağlı olarak çeşitli biçimler alabilir: düşünceler, fikirler, teoriler, uygulamalar, alışkanlıklar, şarkılar, danslar, görüntüler, jestler, ifadeler ve ruh halleri. içinde tartıştığım gibi

İkinci Bölüm, kültürden genlere kadar farklı soyutlama alanları psikolojik işleyişimizi anlamak için kullanılabilir (lütfen İkinci Bölümdeki “Soyutlama Düzeyleri” grafiğine bakın). Daha büyük ölçekte memler, kültürün, dillerin, dinin, ideolojilerin ve siyasi sistemlerin aktarımını yönlendirebilir. Bireysel, kişisel düzeyde memler, yaşadığımız kurallar olarak düşünülebilir.

Albert Bandura'nın burada Stanford'daki (1997) çalışmasında tanımlandığı gibi, soyutlamanın tüm seviyelerinde memler taklit ve sosyal öğrenme yoluyla çoğalır. Sembolün ne anlama geldiğini ve bu kavramı başka bir kişiye nasıl iletceğimizi öğrendiğimizde, bir sembol soyut bir uyarı yerine bir mem haline gelir. Memler doğuştan değildir, içimizde yerleşik değildirler; daha ziyade, gözlem yoluyla öğrenilirler. 1982'de İtalyan genetikçi Luigi Luca Cavalli-Sforza ve meslektaşları, siyasi ideallerin aktarımının genetikten çok ailevi olduğunu gösteren araştırmalarıyla bu noktayı gösterdiler. Yani siyasi inançlarımızı genetik olarak değil, gözlem ve taklit yoluyla edindiğimizi doğruladılar.

Ancak memler, özellikle de bizi zamanın yaygın inancıyla çelişirse, her zaman kolayca kabul edilemez ve bütünleştirilemez. Çocuklar bazen ailevi memleri bilirler ama reddederler. Bu bulgu sürpriz değil: Pek çok çocuğun ebeveynlerinden farklı siyasi yönelimleri var. Aslında, çocuklar sıklıkla bir protesto ve isyan biçimi olarak çatışan siyasi görüşleri benimserler. Diğer bir örnek de son on yılda cinsel yönelime yönelik tutum değişikliği olabilir.

Memler öğrenilmelidir ve memlerimizi çocuklar olarak etrafımızdakilerden öğreniriz. Ailelerimizin veya bakıcılarımızın memlerini içselleştiririz. Menşe ailelerimizle yakın ve bağımlı bir şekilde yaşarken, yaptığımız sürece bu kuralları sosyal modelleme ve öğrenme yoluyla özümseriz. Çoğu zaman, ebeveynlerimizden aldığımız bu kurallar yetişkinliğe kadar devam eder ve kim olduğumuzu ve nasıl davrandığımızı etkilemeye devam eder. Büyüdüğümüz kuralları ve deyimleri inceleyerek, bilinçsizce hangi kurallara göre yaşadığımızı anlamaya başlarız.

Hayvan çalışmaları, memlerin bir kişiden diğerine aktarılmasının potansiyel sinirsel temelini ortaya çıkarmaya başladı. Maymunlarla yapılan çalışmalarda, ayna nöron adı verilen nöronların, başkalarının niyetini tanıma ve taklit etmede yer aldığı bulunmuştur. Bir maymun, deneycinin yiyeceği belirli bir şekilde tuttuğunu gördüğünde, maymunun beyninde ateşlenen belirli motor nöronlar aynıydı.

maymun yemeği kaptığında ateşlendi. Maymunun beyni gözlemlenen eylemi yansıttı. Aynı ayna nöronların, dilin ve empatinin evriminden ve insanlarda memlerin kopyalanmasından sorumlu oldukları varsayılmıştır. Bununla birlikte, bu süreçlerin nöronal mekanizmalarının oldukça karmaşık olması muhtemeldir. Bu bulguları doğrulamak, çok daha fazla bilimsel araştırma gerektirecektir.

Genler ve memler arasındaki önemli bir fark, her ikisi de nesiller boyunca çoğalırken, genetik evrimin uzun zaman dilimlerinde kademeli olarak gerçekleşmesidir. Memler ise tek bir nesilde yeniden oluşturulabilir ve yeniden şekillendirilebilir. Adaptasyon açısından ilginçtirler, çünkü kendi uyumsuz memlerimizi değiştirebilir ve ortadan kaldırabiliriz. Hayatlarımız, ailelerimizin ve kültürlerimizin bize aktardığı tüm inanç ve fikirlerin merhametine bağlı değildir. Bunun yerine, kendi bilinçsiz kurallarımızın dürüst bir analizini ve iç gözlemini üstlenerek, daha sağlıklı ve daha uyumlu memler yaratabiliriz. Aradığımız ve bir dereceye kadar kendimiz için yarattığımız ortamlarda yaşamaya daha uygun hale gelebiliriz.

Kendi memlerinizi bulmak için, ebeveynlerinizin veya bakıcılarınızın size söylediği bilgelik sözlerini veya yaşam derslerini düşünün. Çocukluğunuz boyunca muhtemelen tekrarlanan ifadeler veya sözler duydunuz. Anne babanızın işten eve geldiğini veya keyifli bir tatil ortamında yanınızda olup hayatın değerlerini anlattığını hayal edin. Sana ne söylerlerdi? Aşağıdaki örnek, babamın ayakta kalmasını çıkarırken ve evde rahat bir akşam yemeğine hazırlanırken söylediği sözleri duyduğum cümlelerin bir listesi:

- “İş [spor, tatil ya da eldeki aktivite ne olursa olsun] en güzel şeydir”
- “Sağlıklı olmak için doyusuya yemelisiniz”
- “Davran: sen doğanın misafirisin”
- “İhtiyaç olduğunda şeytan sinekleri yer”
- “Durum umutsuz ama ciddi değil”.

Bu beş memin değerlerim, bakış açım ve yaşam tarzım üzerinde önemli bir etkisi oldu. 1. memede vurgulandığı gibi, “İş [spor, tatil] en güzel şeydir” iş, atletizm ve boş zaman arasındaki dengeyi korumak benim için her zaman önemli olmuştur. Kendimi kariyerime adanmış halde, birçok meslektaşımın aksine her zaman tatilin ve izin verilen zamanın her dakikasından yararlanırım. Özellikle biri her gece saat 22'ye kadar laboratuvarında kalırdı - bazen

orada uyumak bile - hafta sonları, tatiller, izinler veya tatiller olmadan. Ben ise ailemle akşam yemeği yemek için neredeyse her gün akşam 6'da evde olmayı tercih ettim ve hiçbir tatil fırsatını geri çevirmedim.

Meme #2'ye uygun olarak, iyi yemek yemenin ve lezzetli yemeklerin tadını çıkarmanın sağlığın önemli yönleri olduğuna inanıyorum ve hatta profesyonel çabalarımın önemli bir bölümünü yeme bozukluğu olan bireylere yardım etmeye adanmışım. Meme #3, "Davran: sen doğanın misafirisin", özellikle Avusturyalı bir tavır, yaşam tarzımı önemli ölçüde etkiledi. Tatilleri açık havada geçirme eğilimindeyim ve doğaya olan saygım beni çevre dostu bir ev inşa etmeye ve yeşil bir yaşam tarzı yaşamaya motive etti. Ancak çoğu kişi gibi ben de memlerime bağlı değilim: Ben bir Porsche kullanıyorum.

Meme #4, "İhtiyaç olduğunda şeytan sinekleri yer", ailemin bana öğrettiği pragmatizmi ve becerikliliği yansıtır. Lüks eşyaları ve kaliteli yemekleri ne kadar takdir etsem de günün sonunda elimdekilerle yetiniyorum. Stanford'da işe ilk başladığımda, durumu kontrol etmek için hastaneye bir gün erken geldim. Sekretere ofisimin nerede olduğunu sordum ve özür dilemeden bana ofisimin olmadığını söyledi. Ertesi gün hastaları görmem planlandığı ve artık yapacak hiçbir yerim olmadığı için bu zahmetliydi. Bir hademenin süpürge dolabı buldum, temizledim, doğrudan nakliye aracımdan aldığım bazı eşyalarla döşedim ve, *işte*, bir ofisim vardı.

Son meme, "Durum umutsuz ama ciddi değil", ailemden aldığım hayata karşı karamsar, ancak kaygısız tavrı yansıtıyor. Yine, bu bakış açısı karakteristik olarak Avusturyalıdır. Bu satırlarda, bir Alman generali ve bir Avusturyalı generalin bir tepede durmuş, aşağıda bir muharebeye izlediğine dair eski bir fıkra vardır - kasvetli bir manzara. Düzinelerce adam ölürken yağmur yağmaya başlar. Alman general topuklarını çılatıyor, dimdik ayağa kalkıyor, Avusturyalı generale dönüyor ve "Yoldaş, durum ciddi ama umutsuz değil" diyor. Avusturyalı general gülümsüyor ve "Aksine dostum, durum umutsuz ama ciddi değil" diyor. Kendi hayatımda, bu tutumu benimsedim - dünyaya tam kontrolümüz altında değiliz, ancak ona mizah ve gamsızlıkla tepki verip vermeyeceğimizi kontrol edebiliriz.

Bu beş söz mutlaka uyumlu, mantıksal olarak hizalanmış veya iyi düşünülmüş değildir. Aile memleri genellikle açıkça birbiriyle çelişir,

kendi yaşamlarımızda hangi kuralları benimseyeceğimizi seçmemize ve seçmemize izin veriyor. Babam bir gece eve gelip "Çalışmak en güzel şeydir" diyebilir ve ertesi akşam "Tatil en güzel şeydir" diyebilir. Bu çelişkiler çocukken duraklamama neden olurken, aynı zamanda benimsemek istediğim memleri kendim seçme ve uyarlama fırsatı da verdi. İşin en önemli şey olduğu, tatilin en önemli şey olduğu veya ikisi arasındaki dengenin en önemli şey olduğu kuralına göre yaşamayı seçebildim.

Memler kültürel olarak renklendirilebilir ve zaman damgalı olabilir: Benimkiler İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemin Avusturya memleridir. Avusturyalıların neye değer verdiğine dair yakın zamanda yapılan bir anket, en iyi üç seçeneğinin şunlar olduğunu buldu: 1. doğa ve onun korunması, 2. eğlence ve oyun için zaman ve 3. iyi yemek ve içecek. Ailemin kendi kişisel kuralları bu kültürel değerlerle büyük ölçüde uyumludur. Babam, son iki kuralı ekleyerek onları genişletti, "İhtiyaç olduğunda şeytan sinekleri yer" ve "Durum umutsuz ama ciddi değil", şüphesiz I. Savaş, Büyük Buhran ve İkinci Dünya Savaşı.

Amerikalı bir aileden gelen memler ise çok farklı olabilir. Yaygın Amerikan memleri şunları içerir: "Tanrı kendilerine yardım edenlere yardım eder", "İnce kalın" ve "Eğitim geleceğinizin anahtarıdır." Bu memler, benimkinden çok farklı bir davranış kalıbı ve hayata yaklaşım üretecektir. Örneğin, "Sağlıklı olmak için yürekte yemelisiniz" kuralına göre yaşamak, hayatta önceliğin yemek değil, zayıf kalmak olduğu kuralından önemli ölçüde farklı yeme davranışı yaratacaktır.

Yazarların farklı kültürleri ve onların önemli özelliklerini tanımlamaya çalıştıkları bu konuyla ilgili bazı mükemmel kitaplar arasında Luigi Barzini'nin *İtalyanlar* (1996) ve *Avrupalılar* (1983); Steven Özment'in *Güçlü Kale* (2004); William M. Johnston'ın *avusturyalı zihin* (1972); Boye Lafayette De Mente'nin fotoğrafı *Kata: Japonları anlamanın ve onlarla anlaşmanın anahtarı* (2003); ve Robert Frank'in fotoğraf kitabı *Amerikalılar* (1969).

Yaşadığımız ülkeye göre varsayımlarda bulunurken dikkatli olmalıyız. Amerika'da farklı kültürel değerler ve beklentilere sahip göçmenler ülkesiyiz. Bu, aileler içinde de geçerlidir. Farklı geçmişlere sahip iki insan evlendiğinde, iki farklı düşünce biçimi ithal edilir ve harmanlanır. Her eş masaya farklı bir mem seti ile gelir ve çift, yeni ailenin önceliklerini, değerlerini ve beklentilerini belirlemek için çalışmalıdır.

Kendinizi kendi memlerinizi tanımlamakta zorlanıyorsanız, yöntemlerinizi genişletin. Ebeveynlerinizle güzel bir yemek yerken size hangi önemli gerçekleri aktarmaya çalıştıkları hakkında sohbet edin. Kardeşlerinize, ailenizde büyürken neyin önemli olduğunu düşündüklerini sorun. Yine de, kardeşler arasındaki tam anlaşmanın kuraldan ziyade istisna olduğunu unutmayın. Doğum sırası gereği kardeşler hem ortak hem de ortak olmayan ortamlarda büyürler. Hepiniz aynı ailede büyümüş olsanız da, tam olarak aynı çevrede veya her aile üyesiyle tamamen aynı deneyimler veya ilişkilerle büyümediniz. Sonuç olarak, kardeşleriniz sizinkinden farklı kurallar benimsemiş olabilir.

Memlerinizi tanımlamanın başka bir yolu, kendi çocuklarınızın sizi bilgilendirmesine izin vermektir. Çocuklarınıza hangi kuralları aktardığınızı belirlediğinizde, size hangi kuralların aktarıldığını muhtemelen anlayacaksınız. Bir strateji, çocuklarınızla rol değiştirme oyunu oynamaktır. Onların ebeveyniniz, siz de çocuğunuz olmasına izin verin ve ortak çatışmalar ve sorunlar ortaya çıkarın. Sahte bir çocuk olarak ihlallerinizi ele alırken, memleriniz hakkında size söylediklerine şaşırabilirsiniz.

Hepimiz ebeveynlerimizin memlerini kendimizinki gibi benimsemeyeceğiz. Ailedeki bir kural incitici, acımasız ve hatta inciticiyse, çoğu çocuk onu reddedecek ve tam tersi bir tutum elde etmeye çalışacak. Klasik bir örnek, katı disiplinin istismara dönüştüğü bir ailede "Çubuğu bırak, çocuğu şımart" mem olabilir. İstismara uğrayan çocuklar genellikle bu kuralı reddederler. Kendi ebeveynlik tarzları aşırı derecede müsamahakar hale gelebilir. Elbette bazen çocuklar önceki neslin zararlı reçetelerini benimserler ve böylece Cathy Spatz Widom'ın (1989) "şiddet döngüsü" dediği şeyi sürdürürler. Sorunların sonraki nesiller arası aktarımı, istismarın kötü etkilerini sürdürür.

Mem listenizi oluşturduktan sonra (genellikle beş ila on tanesi öne çıkar), bir edebi eserdeki temaları okuyup yorumlama şeklimize benzer bir yorumlama yöntemi olan hermeneutik analiz sürecine başlarız. Bir kitap veya şiir yerine, kendi davranış ve düşüncelerimizin veya bu durumda aile memlerimizin daha derin anlamını analiz eder ve ararız. Bu hermenötik sürecin ilkesi, bilinçli veya bilinçsiz olarak yaşamak için çok sayıda girdiden anlamlı kurallar seçmemizdir.

Memler, benzersiz bir şekilde zaman damgalı oldukları ve deneyime dayalı olarak kişisel olarak önemli oldukları için seçilebilir. İkinci Dünya Savaşı sonrası Avusturya'nın ekonomik zorluklarının ortasında büyüdüğümden beri, anılarımdan biri

yeterince yemeye odaklanmıştır. Bazen memler sözlü olarak tekrarlandıkları için değil, duyguları günlük olarak modellendiği için benimsenir. Ailem her hafta sonu, yağmurda ya da güneşte ormanda yürüyüşe çıktı. Bu eylem, doğanın önemini vurguladı ve bu tutum benim için bir mem haline geldi. Son olarak, bir mem bilinçli, kasıtlı seçim yoluyla içselleştirilebilir. Başka bir deyişle, hayran olduğumuz ve hemfikir olduğumuz bir tutum veya değerle karşılaştığımızda, bunu kendimize bir kural olarak benimsemeyi seçebiliriz. Örneğin, çeşitliliğin önemini vurgulayan karımın memesini benimsedim.

Bu alıştırmanın amacı, bu memlerin çoğunu ve onların önemini mümkün olduğunca zihinsel çalışma alanımıza getirmektir, böylece sonunda hangilerinin değerli olduğu, hangilerinin korunacağı, hangilerinin korunacağı konusunda bilinçli, bilinçli seçimler yapabiliriz. tahammül edeceğiz, hangilerini atacağız ve hangilerini yenmek için aktif olarak savaşıcağız.

İlk olarak, daha derin anlamlarını ortaya çıkarmak için memlerimizin her biri hakkında sorular sorarız. Açıklamaya katılıyor musunuz? Açıklama size ne hissettiriyor? Bu ifadeye karşı olumlu ya da olumsuz güçlü bir duygusal tepkiniz var mı? Eğer öyleyse, o meme muhtemelen hayatınızı yaşama şeklinizde bilinçsiz bir rol oynayacaktır. Bu adımlar, hermeneutik sürecin anahtarıdır - kişisel olarak anlamlı bağlantıları ortaya çıkarmak için rasyonel düşünce ve inançlarınızdan ziyade duygusal ipuçlarını takip edersiniz.

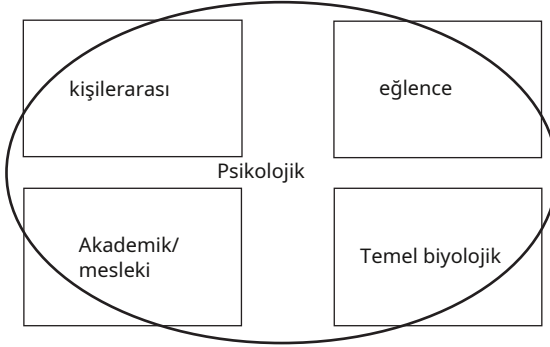
Ardından, mem'in bağlamını genişletir ve kökenini belirlemeye çalışırız. Ailenizin sık sık söylediği bir şey mi? Anne babanız sizinle aynı fikirde mi? Bu ifadenin ardındaki duygu ailenizde gerçekten izlendi mi? Yoksa bunun tersi sıklıkla mı yapıldı? O zamanların ne zaman olduğunu hatırlıyor musun? Nasıl tepki verdin? Mem'in tarihsel ve kültürel bağlamını düşünün. Tıpkı ailemin memlerinin II. Dünya Savaşı sonrası Avusturya kültürünü yansıttığı gibi, memleriniz de sizin veya anne babanızın içinde büyüdüğü kültürden güçlü bir etki içerebilir.

Şimdi, şu anki aileni düşün. Çocuklarınız varsa, bu memi sizden sık sık duydukları bir şey olarak kabul ederler mi? İnançlarınızın ve davranışlarınızın uyumlu olduğunu söylerler mi? Belki de bu alıştırmanın en önemli yönü, bilinçsiz kurallarınızdan hangilerinin faydalı olduğunu ve hangilerinin sağlıklı engellediğini belirlemektir. Kendinize bu kuralı çocuklarınıza iletme isteyip istemediğinizi sorun. Çocuk olsaydınız bu kural size enerji verir mi, motive eder ve olumlu girişimlere mi yönlendirir yoksa kaygı yaratır, başınızı belaya sokar ve ilişkilerinize engel olur mu?

Siz ve eşiniz bunun yaşamak için faydalı bir mem olduğu konusunda hemfikir misiniz? Değilse, bunun sizi nasıl olumsuz etkilediğini düşünüyorsunuz? Neyi değiştirdin?

Son olarak, ne *olumsuzluk* genellikle ne kadar önemli olduğu kadar önemlidir *dır-dir* orada. Mem setinizde hangi unsurlar eksik? Hepsini az ya da çok hayatın aynı yönüne mi atıfta bulunuyorlar, yoksa beş temel işlevsellik alanının her birini kapsıyor mu: iş/başarı/akademik, kişilerarası ilişkiler, fiziksel sağlık ve zindelik, eğlence ve psikoloji ve kişisel yansıma ?

5 Gelişimsel işlev alanları



Eğer mem setinizde hayatın bu yönlerinden biri veya daha fazlası eksikse, neden onu ihmal ettiniz? Aileniz bu işlev alanını vurgulamadı mı ve yaşamak için uygun bir mem sağlamadı mı? Bu kategorideki memeyi unuttun mu? Yoksa memi beğenmedin ve reddettin mi? Hatırladığımız şey mutlaka doğru değildir ve bir memi hatırlamamız onun var olmadığı anlamına gelmez. Bazı memlerin neden eksik olduğunu anlamak, bize neden böyle yaşadığımıza dair değerli ipuçları verir.

Bir dizi mem hakkındaki tüm düşüncelerinizi özetlerken, kendinize bu tür bir ailede yaşamak isteyip istemediğinizi, her şeyi baştan yapmanız gerekip gerekmediğini sorun.

Bu alıştırma ile ilgili bir uyarı: Bu memlerden herhangi birini bulmakta veya tartışırken, hatırı sayılır bir yönlendirmeden sonra bile büyük zorlukla karşılaşırsanız; yukarıdaki soruların çoğu size alakasız geliyorsa, can sıkıcıysa veya hatta devam etmek isteyeceğiniz kadar rahatsız ediciyse; ya da tam tersine, listeniz sonsuzsa, son derece çelişkiliyse, sizi üzüyorsa veya kızdırıyorsa ve zor bulduğunuz duygusal kargaşalara neden oluyorsa.

içerir, bir kitabın sunabileceğinden daha fazlasına ihtiyacınız olabilir. Bu yolculukta size yardımcı olması için yanınızda bir ortağa, bir rehber ve hatta bir profesyonele ihtiyacınız olabilir.

Bu alıştırmayı genellikle nasıl yaptığımı göstermek için, önceki öğrencilerin sınıfa getirdiği bazı memleri gözden geçireceğim. Pek çok farklı milletten oldukları için, bu örneklerin bir kısmı İngilizceyi ikinci dil olarak konuşan öğrencilerden geldi. Anlamlarının bozulmaması için bu örneklerin üsluplarını değiştirmemeye özen gösterdim.

Öğrenci 1:

- Her şeye “evet” demeye çalışın
- Sadece yapmadığınız şeyler için pişman olabilirsiniz
- Birinin hasta olması ve ihtiyaç duyması ihtimaline karşı her zaman dondurucuda donmuş çorba bulundurun
- Daha az gerçek*ten dir-dir* daha fazla
- Asla birinin evine eli boş gitmeyin.

Bu memler ne diyor? Birincisi, “Her şeye 'evet' demeye çalışın”, başkalarıyla etkileşim için reçetesidir. Bu kurala göre, biri ondan ne isterse onu yerine getirmeye çalışmalıdır. İkincisi, “Yalnızca yapmadığınız şeyler için pişman olabilirsiniz”, işleyişin akademik/mesleki/başarı alanına atıfta bulunur: Hayatta ileri gidebilmek için her fırsatı değerlendirmeli ve olası her deneyime katılmalıdır. Yine üçüncü ve beşinci ifadeler, “Birisinin hasta olması ve ihtiyacı olması ihtimaline karşı her zaman dondurucuda donmuş çorba bulundurun” ve “Kimsenin evine eli boş gitmeyin”, onun kişilerarası ilişkilerdeki rolüne atıfta bulunur. Mesaj, her zaman hazırlıklı ve başkalarıyla ilgilenmeye istekli olması gerektiğidir. Bu kurallara göre, özellikle sonuncusuna göre, görgü ve nezaket son derece önemlidir. “Birinin hasta olması ve buna ihtiyacı olması durumunda her zaman dondurucuda donmuş çorba bulundurun” ayrıca hastalık durumunda ne yapılması gerektiğine dair bir kılavuz sağlayarak fiziksel sağlığa da değinir; ancak mem ona kendisinden çok başkalarıyla ilgilenmesi için rehberlik eder. Dördüncü mem, “Daha az gerçek*dir-dir* daha fazlası”, hayata karşı minimalist bir tutum öngörür. Bu kural, neyin önemli olduğuna dair kapsayıcı bir yaşam felsefesidir. Bu nedenle, psikolojik işleyişin alanına girer.

Bu kurallar dizisinde eksik olan nedir? Beş işlev alanının tümü ele alındı mı? Bu memlerin verdiği ana mesaj, nasıl yapılacağıdır.

başkalarını tatmin eder, ancak kişisel mutluluğa nasıl ulaşılacağı, boş zamanın nasıl geçirileceği veya fiziksel olarak nasıl zinde kalınacağı hakkında çok az şey söylerler. İş etiği veya eğitimden hiç bahsetmediler. Bu kurallara uyan bir çocuk, diğer insanlara çok odaklanan ve kendini yalnızca başkalarıyla ilişki içinde gören bir yetişkine dönüşebilir.

Bu kurallara göre yaşamak ister misiniz? Bunları olumlu, faydalı memler olarak mı buluyorsunuz yoksa uyumsuz davranışları teşvik edebileceklerini mi düşünüyorsunuz? Fırsatları yakalama ve başkalarını önemseme genel mesajı tartışmasız olumlu bir öğreti olsa da, bu memlerin bazı unsurları sorunlu davranışlar üretebilir. Bazen hayır demek iyidir. Rahatça hayır deme yeteneğini geliştirmek önemlidir ve bunu ne zaman yapacağını bilmek de aynı derecede önemlidir. Kendini önemsemek yerine tamamen başkalarını memnun etmeye odaklanmak da zararlı olabilir.

Öğrenci 1 kendini aşırı bağılıktan bunalmış hissediyorsa, evet demek kendi yararına olmasa bile hayır diyemiyorsa veya başkalarını önemsemek adına kendi öz bakımını ihmal ediyorsa, yaklaşması onun için değerli olacaktır. memlerine bakın ve bilinçsizce yaşadığı kuralları yeniden değerlendirin. Hangilerinin atılacağını, hangilerinin ince ayar yapılacağını, hangilerinin tutulacağını ve repertuarına hangi memlerin ekleneceğini belirleyebilir.

Öğrenci 2:

- Duygusal acı her zaman katlanılabilir; fiziksel bazen değil
- Bir şey yaşarken kendinize iyi bakın
- Her gününüzü son gününüzmüş gibi yaşayın.

Bu memler çok sınırlı bir kurallar dizisidir. Her biri bir dereceye kadar fiziksel acıya veya hastalığa atıfta bulunur: ilki, bazen fiziksel acıya dayanamayacağımızı, ancak duygusal acıya her zaman tahammül edebileceğimizi söyler; ikincisi, işler zor olduğunda öz bakımın önemini onaylar - ve Öğrenci 2'nin ilk memesinden onun fiziksel olarak acı veren bir şeyden bahsettiğini çıkarabiliriz; ve üçüncüsü hayatın kırılganlığına ve belirsizliğine atıfta bulunur: Bugünü dolu dolu yaşamalıyız çünkü - kim bilir - ölüm kapıda olabilir.

Bu memler fiziksel sağlık ve kişisel yansımayı ele alsa da, iş, eğitim, başarı, kişilerarası ilişkiler veya eğlence hakkında hiçbir şey söylenmez. Deneyimlerimizin belirli memlere odaklanmamıza, alakasız olduğunu düşündüğümüz şeyleri budamamıza ve hayatın bir yönüne odaklanmamıza nasıl neden olabileceğini gösteriyorlar. Bu durumda Öğrenci 2

Büyük olasılıkla, bakış açısını daraltan önemli fiziksel ağrı veya hastalık yaşamış veya tanık olmuştur. Sonuç olarak, yaşamayı seçtiği birkaç kuralın tümü fiziksel acı ve ölüm bağlamındadır. Böyle dar bir odak sorunlu olabilir; Her duruma bu açıdan yaklaşmak ne faydalı ne de hayatın diğer yönlerini ihmal etmek akılcıdır.

Bu alıştırmayı yaptığınızda, kendinizi benzer şekilde özlü ve sınırlı bir memler dizisi yazarken bulursanız, daha derine inmenize yardımcı olabilir. Dünyayı bu perspektiften görmenize hangi deneyim neden oldu? Karışıma geri getirmek için faydalı olabilecek hangi memler eksik? Kurallarınız ve belirli bir konuya olan saplantınız günlük davranışlarınızı, düşüncelerinizi, duygularınızı ve tepkilerinizi nasıl etkiler? Bu soruları yanıtlamak, memlerinizi yeniden düzenlemenize yardımcı olacaktır.

Öğrenci 3:

- Hayali şeylere inanmaktan asla vazgeçmeyin
- Mutlu olmak için bir erkeğe ihtiyacınız yok
- Gerçek arkadaşlar her zaman ruhen bir aradadır
- İyi bir kampçı olun (bu şu anlama gelir: maceracı olun, yeni şeyler deneyin ve kolayca iğrenmeyin)
- Normal diye bir şey yoktur—farklılık istisna değil kuraldır.

Bir bütün olarak, bu memler yaratıcı ve idealisttir. Özellikle ilk memede, "Hayali şeylere inanmaktan asla vazgeçme" ve dördüncüsü, "İyi bir kampçı ol" çocuksu meraka önemli bir değer verilir. Son meme, "Normal diye bir şey yoktur - farklılık kuraldır, istisna değil", kabul etmenin ve yargılayıcı olmamanın önemine vurgu yapar. Neyin "normal" olduğuna dair böylesine açık fikirlilik ve kısıtlanmamaya yapılan vurgu, ikinci memede, "Mutlu olmak için bir erkeğe ihtiyacınız yok"da yankılanır. mutluluğa giden tek yol değildir. Üçüncü mem, "Gerçek arkadaşlar her zaman ruhen bir aradadır", arkadaşlığa büyük bir değer verir, belki de "Mutlu olmak için bir erkeğe ihtiyacınız yok" memiyle birleştğinde evliliğe olduğundan daha fazla değer verir. " Bu memlerde karşı-kültürel, asi bir tema işliyor. Aynı zamanda yapılandırmacıdır—Öğrenci 3'e gerçeğin kendi bakış açısına dayandığını söylerler.

“Mutlu olmak için bir erkeğe ihtiyacınız yok” ve “Gerçek arkadaşlar her zaman ruhta birliktedir” memleri, kişilerarası ilişkilere nasıl öncelik verileceği konusunda kılavuzlar sağlar. Özünde olumsuz olmasa da, bu memler derinden içselleştirilirse, romantik ilişkilerin devalüasyonu bu tür bir ilişkiyi sürdürmede güçlüklerle sonuçlanabilir. Bu set, kapsayıcı bir yaşam felsefesi sağlayan yoğun dozda yansıtıcı ve psikolojik memlere sahiptir: “Hayali şeylere inanmayı asla bırakmayın”, “İyi bir kampçı olun” ve “Normal diye bir şey yoktur.” “İyi bir kampçı olun”, eğlence zamanını nasıl geçireceğiniz konusunda bir kılavuz olarak da yorumlanabilir. Bununla birlikte, fitness, sağlık, başarı, iş veya akademisyenler hakkında hiçbir şey söylemez.

Öğrenci 3, akademilerinde veya kariyerinde yön bulmakta zorlanıyorsa veya romantik ilişkileri sürdürmekte zorlanıyorsa, memlerinin hayattaki seçimlerini nasıl etkilediğini anlamak, yaşadığı kuralları yeniden değerlendirmesine izin verebilir.

Öğrenci 4:

- Sıkı çalışma mutlak bir iyiliktir
- Mükemmelliği görmek
- Detaylara dikkat
- Hijyen ve temizliğe bağlılık
- Her gece banyo yapmak insan temizliği için temel bir gerekliliktir
- Yaşlılara saygı
- Atalarınıza saygı göstermediğinizde cezalar size düşer
- Yakında tekrar bir mega deprem ve tsunami olacak.

“Çok çalışmak mutlak bir iyiliktir”, “Mükemmelliği görmek” ve “Ayrıntılara dikkat” memlerinin tümü, işleyişin başarı alanıyla ilgilidir ve akademisyenlere veya işe uygulanabilir. Bu ifadeler, güçlü bir iş ahlakının ve detay odaklı olmanın önemini öğretir. Sonraki iki mem, “Hijyen ve temizliğe bağlılık” ve “Her gece banyo yapmak insan temizliği için temel bir gerekliliktir”, fiziksel temizliğin önemini vurgulayan fiziksel sağlık yönergeleridir. “Büyüklerle saygı” ve “Atalarınıza saygı göstermediğinizde cezalar size düşer” her ikisi de kişilerarası ilişkilerle ilgilidir. Buradaki mesaj, ilişkilerde saygının, özellikle yaşlılara saygı gösterilmesinin son derece önemli olduğudur. “Atalarınıza saygı duymazsanız ceza size düşer” sözünün de bir anlamı vardır.

psikolojik yönü—ifadede “Etrafta dolaşan, etrafta dolanan” bir felsefi renk tonu vardır. Son olarak, “yakında tekrar mega bir deprem ve tsunami olacak” ifadesi de işleyişin psikolojik alanına girer. Burada verilen mesaj, hayattaki felaketleri ve olumsuz olayları beklemektir.

Bu mem setinde bahsedilmeyen şey, boş zamanın nasıl geçirileceği veya kişisel mutluluğa nasıl ulaşılabileceğidir. Bu kurallar dizisine uymak, "Hep çalışır ve oyun oynamaz" bir yaşam tarzına yol açabilir ve kişisel düşünceye öncelik vermeyen bir yaşam tarzına yol açabilir. Buna karşılık, popüler Amerikan memesi “Çok çalış, daha çok oyna” çok farklı bir yaşam tarzını teşvik ediyor. Bu memler ayrıca ceza ve olumsuz yaşam olaylarına odaklanan karamsar bir unsur içerir.

Öğrenci 4 kendini genel olarak mutsuz bulursa, daha derin duygularıyla bağlantı kurmakta zorlanırsa veya rahatlamak için zaman pahasına iş veya akademik taahhütlerle boğulursa, repertuarına ona biraz rehberlik edecek yeni memler eklemeyi yararlı bulabilir. boş zamanı ve kişisel mutluluğu için.

Öğrenci 4'ün memleri, kültürden büyük ölçüde etkilenen memlerin bir başka güzel örneğidir. Sıkı çalışmaya, mükemmelliğe ve ayrıntılara, hijyene ve saygıya verilen önem, Japon kültürel değerlerini anımsatır. Gerçekten de Öğrenci 4, Japonya'dan. Son meme, "Yakında tekrar mega deprem ve tsunami olacak", odak ve bakış açısını daraltan travmatik bir olayın başka bir örneğidir. Japonya'daki 2011 depremi muhtemelen Öğrenci 4'ün zihninde gelecekteki felaketler olasılığını ön plana çıkardı, öyle ki artık hayatını nasıl yaşadığına rehberlik eden güçlerden biri bu. Böyle bir zihniyetin Öğrenci 4'ün hayata yaklaşımını nasıl etkileyeceğini hayal etmek kolaydır.

Öğrenci 5:

- Kibar, alçakgönüllü, saygılı olun ve dünyaya gülümseyin
- Yaptığın bir şeyden pişman olmak, yapmadığın bir şeyden daha iyidir
- İnce kalın ve her zaman en iyi şekilde görünün—iyi bir ilk izlenim çok önemlidir
- Çok çalışmak başarının anahtarıdır.

İlk mem, “Kibar, alçakgönüllü, saygılı olun ve dünyaya gülümseyin” öncelikle kişilerarası bir mem; nasıl sunması gerektiğini belirler

kendini diğer insanlara ikincisi, "Yapmadığın bir şeyden pişman olmak, yapmadığın bir şeyden pişman olmak daha iyidir" bir başarı memesidir. Tüm fırsatları değerlendirmeyi teşvik eder ve bunu yaparak Öğrenci 5'in deneyimlerini kaçırmaktan daha mutlu bir hayat yaşayacağını öğretir. "İnce kalın ve her zaman en iyi şekilde görünün - iyi bir ilk izlenim önemlidir" onu hem kişilerarası hem de sağlık alanlarında bilgilendirir. Başkalarının ne düşündüğü önemlidir ve iyi bir izlenim bırakmanın yolu ince kalmak ve fiziksel olarak çekici olmaktır. Son olarak, "Başarının anahtarı çok çalışmaktır", güçlü bir iş etiğini destekleyen başarıya yönelik bir ifadedir.

Öğrenci 4'ün geleneksel Japon memlerini, Öğrenci 5'in geleneksel Batı değerleriyle çok daha uyumlu olan memleriyle karşılaştırın. Bu kurallar dizisi içindeki ana vurgu, kibar olmak, arkadaşça görünmek, fırsatları değerlendirmek, çok çalışmak ve zayıf olmaktır. Bu değerler, Amerika da dahil olmak üzere Batı kültürlerinde genellikle kadınlar için önemli kabul edilir. Bu memlerdeki baskın mesaj, görünüşün son derece önemli olduğudur - kibar olun, gülümseyin ve güzel görünün. İyi görünmek, iyi olmaktan daha çok vurgulanır.

Bu memler, boş zamanın tadını çıkarmak veya kişisel mutluluk ve kendini gerçekleştirme konusunda bir kuraldan yoksundur. Hayatı anlamlandırma konusunda hiçbir ruhsal rehberlik sağlamazlar. Bunun yerine, kurallar başkalarıyla ilişkilere odaklanır. Ayrıca, aslında sağlıklı davranışları teşvik etmeyebilecek zayıf kalmaktan başka fiziksel sağlığa nasıl ulaşılacağına dair çok az şey vardır. Vurgu, sağlıklı olmaktan çok iyi görünmek üzerinedir. Bu değerler doğal olarak olumsuz olmasa da, bu kurallara sıkı sıkıya bağlı kalmak, fiziksel görünümle meşgul olma, tüm fırsatları değerlendirme ihtiyacı nedeniyle aşırı bağlılık ve kişisel mutluluktan ziyade başkalarını etkilemeye enerji harcama gibi uyumsuz davranışlar üretebilir.

Öğrenci 6:

- Kendinden gurur kokuyor
- Bu evde olan bu evde kalır
- Neyse ne.

Öğrenci 6'nın memleri, özlü, sınırlı kurallar dizisinin bir başka güzel örneğidir. "Kendini beğenmişlik kokuyor" ve "Olduğu şey bu" öncelikle dünyanın nasıl çalıştığına ve bu durumda nasıl davranılacağına dair psikolojik memlerdir.

dünya: Narsist olmayın ve koşullarınızı değiştirmek için çok şey yapabileceğinize inanmayın. "Bu evde olan bu evde kalır" kişilerarası ilişkilerin nasıl ele alınacağına dair bir kuraldır; vurgu sadakat ve gizlilik üzerindedir. Bu memler, başarı, fiziksel sağlık, eğlence veya kişisel mutluluğa ulaşma konusunda hiçbir şeyden yoksundur.

Bu mem seti, durumların, deneyimlerin veya çatışmaların derinlemesine araştırılmasını teşvik etmez. Bunun yerine, bu memler kararlı kabul ve sadakate vurgu yapar. Bunların anne babanızın size tekrar ettiği sözler olduğunu hayal edin; ne tür bir mesaj göndereceklerdi? Bir duygu açıktır - kirli çamaşırlarımızı havalandırmayın. Bunları okuduğumuz zaman, çocukların araştırmak ve soru sormak yerine itaat etmeye ve kabul etmeye teşvik edildiği katı, otoriter bir ev duygusu alırız. Öğrenci 6 için ortaya çıkan sınırlı, katı kurallar dizisi, kendine olan güvenini önemli ölçüde etkileyebilir; kendini ifade etme, keşfetme ve soru sorma yeteneği; ve değişim yaratma motivasyonu.

Öğrenci 7:

- Temiz ve tamir edilmiş
- Bir hanımefendi gibi oturun
- Bir şeyin doğru yapılmasını istiyorsanız, kendiniz yapın
- GEÇEN yıl bu sefer hizmetçiniz kimdi?
- Yalan söyleme; biri seni bulacak
- Ağlamak yardımcı olmuyor
- Hiç kimse fazla çalışmaktan ölmedi
- Savaşmayın; tartışmayın.

Birinci ve ikinci memler, "Temiz ve tamir edilmiş" ve "Bir hanımefendi gibi oturun", hem fiziksel hem de kişilerarası işlevsellik alanlarına sığabilen hijyeni ve düzgün bir görünümü teşvik eder. Mesaj ona fiziksel olarak temiz kalmasını ve başkaları için güzel görünmesini söyler. "Bir şeyin doğru yapılmasını istiyorsan kendin yap", "Geçen yıl bu zamanlar hizmetçin kimdi" ve "Hiç kimse fazla çalışmaktan ölmedi" memlerinin tümü başarı alanına atıfta bulunur. Bu kuralların her biri çok çalışmayı, bağımsızlığı ve işleri halletmek için başkalarına güvenmemeyi teşvik eder. "Yalan söyleme; Birisi seni öğrenecek" kişilerarasıdır - bu ifade dürüst olmanın ahlaki dersini öğretmez, daha ziyade yalan söylemesi durumunda riske attığı sosyal utancı öğretir. Söylenmeyen unsur, diğerlerinin

yalan söylediğini yakalarlarsa onun hakkında daha az düşünürler. "Savaşmayın; tartışma" yine kişilerarasıdır, çünkü diğer insanlarla nasıl ilişki kurulacağını ve onlarla nasıl davranılacağını öğretir. Son olarak, "Ağlamak işe yaramaz", ona duygularını ifade etmemeyi ve gergin bir üst dudağını korumayı öğreterek, işleyişin psikolojik alanını ele alır. Bu meme setinde eğlence, kişisel mutluluk, ruhsal ve fiziksel sağlık yönergelerinin tümü eksik.

Öğrenci 6'nın kısa mem listesinin aksine, bazılarımız yaşamak için sayısız aile kuralı bulacaktır. Örneğin, Öğrenci 7'den üç ila beş mem göndermesi istendi ve bunun yerine sekiz tane gönderdi. Daha uzun bir liste daha eksiksiz görünse de, durum her zaman böyle değildir.

Tek bir ailedeki memler de çoğu zaman çelişkilidir. Bu biraz gerginlik ve kafa karışıklığı yaratabilse de, aile üyelerinin benimsedikleri kuralları kendileri gibi seçmelerine ve seçmelerine olanak tanır. Öğrenci 7'nin listesinde bazı rakip temalar var. Bir yanda "Temiz ve tamir edilmiş", "Bir hanımefendi gibi otur" ve "Savaşma; tartışmayın", geleneksel kadın cinsiyet rollerini, görünüşünü ve görgü kurallarını vurgular. Ancak, "Geçen yıl bu zamanlar hizmetkarın kimdi?", "Ağlamak fayda etmez", "Bir şeyin doğru yapılmasını istiyorsan kendin yap" ve "Kimsenin hakkı yok" gibi bazı memler bununla çelişir. hiç fazla çalışmaktan öldü." Bunlar, geleneksel erkek cinsiyet rollerinde teşvik edilen değerler olan kendi kendine yeterliliği, sert bir üst dudağı tutmayı ve sıkı çalışmayı vurgular. Bu tür çelişkili mesajlar olağandır. Sürekli olarak sayısız mesaj bombardımanına tutuluyoruz, değerler ve kurallar. Yaşadığımız memleri seçmek bize kalmış.

Sonuçta, memlerimizin ne kadar önemli olduğunu belirlemek her birimize kalmış. Önemli olan davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı bilinçsizce etkileyen kurallara dürüst bir şekilde bakmak ve bunların sadece şimdiki ve gelecekteki yaşamımızı nasıl etkilediğini değil, nereden geldiklerini de anlamaktır. Bunu yaparken, kendimizi daha da derin bir düzeyde anlama ve bize iyi hizmet etmeyen bilinçsiz süreçleri değiştirme gücü kazanırız.

fişler

Hiç bir şey söyledin, ama başka bir şey kastettin mi? Bu dil sürçmeleri veya "Freudyan sürçmeler" çoğumuza aşınadır ve en yaygın olarak bilinen edim hataları veya kasıtsız hatalardır. Popüler bir kahve kupasında bir fişin mizahi bir illüstrasyonu bulunabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde satıldı: "Bir şey söyleyip de anneni kastetmen gibi."

Parapraxes sözlü konuşma ile sınırlı değildir; bellekteki veya fiziksel eylemdeki kasıtsız hatalar da bu kategoriye girer. Yanlış işitme, yanlış okuma, yanlış yerleştirme ve nesneleri kaybetme ve yanlışlıkla yapılan fiziksel hareketleri içerir. Bazen sadece bir hata olsalar da, bastırılmış bir güdüyü yansıtarak kişinin bilinçsiz arzuları ve düşünceleri hakkında bilgi verebilirler.

Fişlerimizin bilinçaltımızı analiz etmemize yardımcı olması için, onları fark etmemiz ve hatırlamamız gerekir ki bu kolay değildir. Bölünmüş saniyeler içinde meydana gelirler ve doğaları gereği bilinçli kontrolün dışındadırlar. Çoğu zaman, sadece etrafımızdakiler inanmadıklarında veya söylediklerimize gülmeye başladıklarında düştüğümüzü fark ederiz. Yine de, uygulama onları tanımamıza yardımcı olur. Kendi fişlerinizi takip etmeye çalışın. Yanlışlıkla söylediklerinize dikkat edin, e-postalarda yazın veya yapın ve daha sonra analiz etmek için bu hataları yazın. Bilinçsiz hatalarınızdaki kalıplara bakmaya başlayabilirsiniz. Ayrıca, tüm hataların fiş olmadığını unutmayın - bazen gerçekten sadece yanlış konuşuruz. Gerçek bir kayma olup olmadığını tespit etmek için hatayı kendi hayatınız bağlamında incelemelisiniz.

Fişleri fark etmemek normaldir çünkü çok çabuk biterler. Yakınlarınızın onları topladığınız konusunda tetikte olmasına ihtiyacınız olabilir, çünkü yukarıda söylediğim gibi onlar sizden çok önce fark edebilirler. Bir kaymaya tanık olan diğer insanlarda en önemli tepkilerden biri şaşırılmış kahkahalardır.

Kendi fişlerinizi kaydettikten sonra, onları analiz etmeye ve yorumlamaya başlayabilirsiniz. Bu sürecin neye benzediğini göstermek için, birkaç ünlü ve kişisel örneğe ve ayrıca öğrencilerimden bazılarına bakalım.

Daha bir hafta önce sigarayı bırakan bir adam, yemek masasında fasulyeyi isteyecekken "Küllüğü uzat" dedi. Fasulye yerine kül tablası istemesi hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce bu anlamlı, önemli bir hata mı? Sizce bu onun bilinçsiz arzuları hakkında neyi gösterebilir?

Yakın zamanda sigarayı bırakması bağlamında, bu muhtemelen anlamsız bir hatadan ziyade gerçek bir hataydı. Fasulye istemek için her türlü bilinçli niyeti yapmış olabilir, ancak bilinçsiz sigara içme arzusu ve özlemi o kadar güçlüydü ki, onu "fasulye" yerine "kül tablası" demeye motive etti. Bu kaymayı dile getirmeden hemen önce gururla ilan etmişti.

iki haftadan uzun süredir sigara içmediğini ve bırakma konusunda kendini kontrol altında hissettiğini söyledi. "Zayıf görünmek" istemiyordu. Konuşmadaki bu hata, bilinciyle bilinçaltı arasında bir köprü görevi görür ve bastırıyor olabileceği şeye -sigara özlemine- ilişkin bir içgörü penceresi sağlar. "İyi olmaya" ve bir sigara arzusunu gizlemeye çalışıyordu, ancak bilinç akışını dikkatli bir şekilde izlemeyi başaramayınca sigara dışarı sızdı.

Fişlerde genellikle iki içerik katmanı vardır: doğrudan konu olan açık içerik (Fasulyeyi uzat - sigarayı bıraktım) ve gizli içerik (O kadar hızlı değil; küllüğü, sigaraları ve eşleşir lütfen), altında yatan anlam budur. Fişleri analiz ederken her iki katmanı da ararız. Çift anlamı arıyoruz. Genellikle bir şey söylenir ve başka bir şey çıkarılır.

Tipik olarak, hem açık hem de gizli içerik doğrudur, ancak açık içerik sosyal olarak daha kabul edilebilir olma eğilimindedir. Bu durumda, adam muhtemelen gerçekten de fasulyeyi ve sigarayı bırakmak istemiştir ki bu sosyal olarak kabul edilebilir açık içeriktir. Bununla birlikte, daha derindeki başka bir yanı da kül tablasını başka bir sigara içmek için istedi, bu daha az kabul edilebilir, bilinçsiz gizli içerik. Çelişkili açık ve gizli içerikler, çözülmemiş çelişkili dürtülerimiz olduğunu gösterir. Fişlerimize dikkat ettiğimizde bu çelişkileri bilinçli çalışma alanımıza getirebilir ve çözebiliriz: Tekrar sigaraya mı başlasam yoksa biter mi?

Bu iki katman her zaman açık değildir. Bazen, bu gazete manşetinin yazarının yaptığı gibi, örtük anlamı savunmak için engelleriz: "Fahişeler Papa'ya Başvurur." Bu hikaye, kadın seks işçilerinin papa ile bir dinleyici kitlesi oluşturması, bir tür bağışlanma ya da iyileşme arayışıyla ilgiliydi. Açık içerik budur. Çıkarılan ikinci anlam, papanın seks ticaretinde çalışan kadınlara ilgi duymasındır. Gizli içerik budur. Genelde sınıfta bu başlığı tartıştığımızda öğrencilerin tepkileri karışık oluyor. Bazıları yalnızca görünen içeriği okur ve diğerleri genellikle kıkırdamalarından kaynaklanan gizli yorumu hemen görür. Ancak, gizli içeriği yorumlayan herkes onu mizahi bulmaz. Bir keresinde sınıfta başlığı hiç komik bulmayan bir rahibe vardı. Gizli içeriği hemen fark etti ve mesleği ve sağlam inançları nedeniyle buna güçlü bir olumsuz tepki verdi. Başlık aynı zamanda bir kaymanın sözlü konuşmadan başka şekillerde nasıl ortaya çıkabileceğini de gösterir: Nasıl

Duyduklarımız ve duymadıklarımız da dahil olmak üzere diğer insanların konuşmalarını ve eylemlerini yorumlamak, hepsi sürçme kategorisine girebilir ve bize bilinçsiz güdülerimiz hakkında bilgi verebilir.

2007'de eski başkan George W. Bush bize başka bir sözlü sürçme örneğini verdi: "Totaliter nefreti yenmenin en iyi yolu, bir nefret ideolojisi kullanmaktır - özür dilerim - bir umut ideolojisidir." Saddam Hüseyin'e yönelik saldırgan tepkilerinin tarihini düşündüğümüzde, bunun anlamsız bir konuşma hatası değil, gerçekte nasıl hissettiğinin bir yansıması olduğuna makul bir şekilde inanabiliriz. Aksine tüm kanıtlara rağmen kitle imha silahları olduğu konusundaki inatçı ısrarı, kabul edilmeyen mahkumiyetlerin ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor - bu durumda, bir nefret ideolojisine olan inancı.

Fışlar kelimelerle sınırlı değildir; davranış hataları da olabilirler. Bir Pazar günü, genç ve çekici bir kadın ilk kez kiliseye geldi. Biraz uygunsuz kıyafeti nedeniyle cemaat üyelerinden pek çok onaylamayan bakışlar aldı. Ayinden sonra, muhtemelen kendini tanıtmak için kilisenin köklü bir üyesi olan yaşlı bir kadına yaklaştı. Genç kadın tokalaşmak için kolunu uzatırken, yaşlı kadın -genç kadını selamlamak ve selamlamak yerine- uzandı ve ona bir İncil verdi. Genç kadın şaşırılmış görünüyordu ve yaşlı kadın özür diledi, hemen diğer eline İncil'i koydu ve sonra yeni gelenin elini sıktı. Ona bir Mukaddes Kitap verme eyleminin, yaşlı kadının görünüşü ve kıyafeti hakkında ne hissettiğini gösterdiğini çıkarabiliriz. Bu duyguları açıkça kabul etmek toplumsal olarak uygunsuz olacağından, onları bastırdı. Gerçek duyguları daha sonra sözsüz bir kayma şeklinde yüzeye çıktı.

Bazen unuttuklarımız ve hatırladıklarımız şeklinde davranış kaymaları meydana gelir. Öğrencilerimden biri yakın zamanda iki farklı sitede çalıştığı yeni bir işe başladı. Bir sitedeki atmosferin çok sıcak ve misafirperver olduğunu, diğerinin ise daha stresli olduğunu bildirdi. İşe başladığından beri, kendisini yanlışlıkla üç kez stresli ofisten ve sıfır kez karşılama ofisinden kilitlemişti. Bu öğrenci stresli ofisin en sevdiği yer olmadığını kabul ederken, profesyonelliği bu hisleri bir kenara bırakmasını gerektiriyordu. Ancak olumsuz duyguları bir türlü geçmedi. Bunun yerine, kendilerini stresli ofisten dışarı kilitleyen davranışsal bir kayma olarak tezahür ettiler. Bu öğrencinin bilinçli olarak kendini kilitleme niyeti yoktu, ama bilinçaltı orada olmak istemediğini açıkça belirtti.

Bu öğrenci çalıştığı yerlerle ilgili gerçek duygularının farkında olsa da, bu hepimiz için geçerli olmayabilir. Bazen - sözlü, yazılı veya davranışsal olsunlar - fişler yaparız ve bunu neden yaptığımıza ve hatta bunu yaptığımıza dair bilinçli bir farkındalığımız olmaz. Bu tür hatalara dikkat edersek, çoğu zaman anlamsız olduğunu düşündüğümüz günlük küçük hatalar aslında bizi gerçek bilinçdışı arzularımıza, düşüncelerimize ve duygularımıza götürebilir.

Sonunda, her birimiz kendi fişlerimizin ne anlama gelip gelmeyeceğine karar vermekten sorumluyuz. Kilisedeki sürçme durumunda, yalnızca yaşlı kadın genç kız hakkında gerçekten ne hissettiğini ve elini sıkmak yerine ona neden bir İncil verdiğini biliyordu ve bir e-postadaki bir hatanın yazım hatası mı yoksa yazım hatası mı olduğunu yalnızca siz bileceksiniz. gizli içeriğe sahip anlamlı bir kayma. Kişisel olarak neyin anlamlı olduğunu yalnızca siz bilebilirsiniz, ancak çoğu durumda, slipleriniz bilinçaltınıza açılan pencerelerdir.

Yaratıcılık ve bilinçdışı: nesnel bağıntı ve mevcudiyet/ yorumbilgisel diyalektik

*Sanat tercihleri bilinçaltınızı nasıl
yansıtabilir?*

Art, hem kendimizi bulmamızı hem de kaybetmemizi sağlar” dedi Thomas Merton (1955). Ya da Aristoteles'in dediği gibi: "Sanatın amacı şeylerin dış görünüşünü değil, iç anlamlarını temsil etmektir." Çoğumuz sanatta kendimizi kaybetme duygusunu yaşamışızdır. Bazılarımız stresli bir iş gününün ortasında kendimizi sakinleştirmek için güzel bir gün batımının fotoğraflarını odalarımızda tutuyoruz; diğerleri, zorlu bir günün ardından ruh halimizi yükseltmek için eve giderken en sevdiğimiz şarkıları dinliyor. Bir eserle ilgili, işitsel veya görsel olsun, bir şeyler bizimle rezonansa girer - parçaya neden çekildiğimizi açıklamak için mantığı kullanamayız, sadece hissederiz. Sanat söz konusu olduğunda sünger gibiyiz - bir parçayı özümser ve içeriğini kendi kişisel duygusal deneyimimize dönüştürürüz.

Sanatın gücü burada yatmaktadır. Özellikle sürükleyici bir müzik parçasını dinlerken veya en sevdiğimiz tabloyu düşünürken, akşam yemeği için ne yapacağımızı veya yarınki iş sunumunu düşünmeyi bırakırız. Bunun yerine, gerçekliğe yönelik bu düşünceler, bizi harekete geçiren duygusal bir deneyime yol açar. Bizi sanata çeken şey genellikle analitik bilişsel aktivitenin bu askıya alınması ve duygu dalgasıdır.

Sanat bizi, kaynayan daha derin duygularımıza köprü görevi gören varsayılan ağ durumuna (İkinci Bölümde ele alınmıştır) girmeye teşvik eder.

Yüzeyin altında. Bir parça üzerinde düşünürken, zihnimiz bu dinlenme durumuna düşer ve geçmiş deneyimlere veya gelecekteki yapılara yönelir.

Başarılı sanat, belirsiz olma eğilimindedir ve kişisel yorumlama için çok fazla alan bırakır. Kendi kişisel deneyimlerimize ve anılarımıza bağlı olarak, her birimiz bir sanat eserine farklı bakarız. Dışsal bir uyaran veya sembol, kendi anılarımız tarafından oldukça kişisel bir anlama dönüştürülebilir. Gustav Klimt'e bakarken *haşhaş tarlası* (1907), daha derin bir anlamı olmayan bir çiçek resmi görebilirsiniz. Ancak bu tabloya baktığımda, Klimt'in aslında yazlarını geçirdiği yere çok yakın, benzer bir çiçek bahçesine sahip bir kasabada ailemle tatil yaptığım zamanki çocukluğuma geri dönüyorum. Avusturya'nın Salzkammergut bölgesindeki Gölle Bölgesi'ndeki Attersee, gençliğimde pek çok reşit olma deneyimi yaşadığım yerdir. Ve Klimt, kadınların güzelliği ve şehvetini ve bazı genetik kodları anımsatan esrarengiz desenlerle dolu stilize kıyafetlerini yoğun bir şekilde yan yana getirmesinden dolayı benim için her zaman önemli bir sanatçı olmuştur. Onun resmini gördüğümde nostalji, rahatlık, heyecan ve huzur duygularıyla dolup taşıyorum.

Bu süreç görsel sanatlarla sınırlı değildir ve müzik dinlerken daha da güçlü bir şekilde gerçekleşebilir. Bu derin düşünceler ve sanat arasındaki bağlantı duygusaldır. Ayışığı Sonatı'nın ilk bölümü olan Beethoven'ın ünlü melankolik parçasını dinlerken, aklımızı hüznü bir anıya sürüklenirken bulabiliriz. Hayattaki belirli deneyimler genellikle belirli şarkılara bağlıdır. Biriyle belirli bir şarkıyı veya "aşk şarkısını" paylaştığınız gençlik yıllarınızı veya genç yetişkinlik yıllarınızı düşünün. Bu şarkılar aşk deneyimlerimiz için özel işaretler haline gelir ve son derece kişiselleştirilmiş bir öneme sahiptir. Farkında olmadığımız bilinçdışı duygularımıza ve zihinsel süreçlerimize erişmenin başka bir yolunu oluştururlar. Deneyime teslim olduğumuzda ve sanatın bizi götürdüğü yere gitmemize izin verdiğimizde, günlük yaşam düşüncelerimizi askıya alıyoruz ve kendimizin daha derin bir parçasına erişebiliyoruz. Bu şekilde, Thomas Merton'un çok güzel ifade ettiği (1955) gibi sanatta aynı anda hem kendimizi buluyor hem de kaybediyoruz.

Bazen ruh halimize uyan sanat eserlerini veya müziği bilinçli olarak seçeriz. Samuel Barber's oynamaya daha yatkınız. *dizeler için adagio* bir şey bize özlenen bir sevileni hatırlattığında. Ya da Richard Strauss'taki Sunrise hareketinin gizemli gücünün tadını çıkarıyoruz. *Böyle Buyurdu Zerdüşt* çünkü zor bir görevi üstlenmeye hazırlanıyoruz. Sayısız olasılık arasından yapmayı seçtiğimiz sanat eseri, hem bilinçsiz hem de bilinçli olarak kendi durumumuzu yansıtabilir.

TS Eliot, "Hamlet" adlı makalesinde sanatın duygusal kalitesini tartıştı. ve Sorunları." Onun nesnel bağıntı kavramına göre, sanatçılar sanatlarını izleyicinin algıladığı duygu sembolleriyle aşılar. Sanatçı, eserin yaratıldığı andaki içinde bulunduğu durumu izleyiciye aktarmaya çalışır. Eliot, olanın, sanatçı ile izleyici/dinleyici arasında, sanat eserini güçlü bir araç olarak kullanan bir tür duygusal pinpon olduğunu teorize eder. Magritte'in Birinci Bölüm'deki bazı resimlerinin ne kadar rahatsız edici olduğunu hatırlıyor musunuz?

Bu parçaların bizi nasıl hissettirdiğine dikkat etmek, Magritte'in iç dünyasına dair bize fikir verdi. Bu duyguları ve sembolleri onun tarihi bağlamında anlamak, hermeneutik bir analiz sürecine girişmemize ve bu parçaların özel kişisel anlamlarını yorumlamamıza izin verdi.

Kendi sanatsal yaratımlarımıza daha derinlemesine bakmak, kendi bilinçsiz süreçlerimizi aydınlatabilir. Genellikle bir parça oluşturduğumuzda, görüntünün her bir ögesini bilinçli ve kasıtlı olarak seçmeyiz. İdeal olarak, süreç serbestçe akar. Bu yaratılış durumuna girdiğimizde, kendimizle tuvale koyduklarımız arasında bilinçsiz bağlantılar kurarız. Yaşamımız bağlamında kendi yaratımlarımızı duygusal içerikleri açısından analiz etmek, bilinçaltımıza ışık tutmak için güçlü bir araçtır.

Bazen sanat kişisel değildir ve sanatçı hakkında hiçbir şey ortaya çıkarmaz. Çocukluk travması bağlamında, Magritte'in erken dönem eserleri, örneğin: *Çıplak* (1919), bilinçaltını özellikle yansıtmazlar; bunlar daha çok hevesli bir ressam için zorunlu olarak beklenen alıştırmalar gibidir. Kadın bedeninin güzelliğini kutlayan klasik bir tema çiziyor ve çiziyor. Bu eserlerde gizli pek bir şey yok, sadece kadın çıplaklığının evrensel bir zevki var. Kariyerinin sonlarına kadar bilinçsiz motifler altında resim yapmaya, resimlerini annesinin intiharıyla ilgili semboller, imgeler ve duygularla doldurmaya başlar. Yavaş yavaş bilinçdışı teması sanat eserlerine sızar ve daha sonraki yaşamlarında yaptığı açıklamalardan gördüğümüz gibi, şiddet ve yaralanma ile meşgul olduğu için pişmanlık duymasına neden olur.

Bir sanatçı her zaman eseri aracılığıyla duygular aktarma niyetinde olmasa da, esere katkıda bulunan ve izleyiciye ulaşan bilinçsiz güdülere sahip olabilir. Tipik olarak karmaşık ve bilişsel bir Salvador Dalí parçası ile yumuşak, nazik bir Monet tablosu arasındaki stillerin ne kadar farklı olduğunu düşünün. Sanatçılar, tuvalde görünen üslup seçimlerini bilinçli olarak planlamamış olabilirler. Bunun yerine, resme nelerin dahil edileceğine, nelerin atlanacağına ve

görüntülerin nasıl temsil edileceği genellikle bilinçsizdir ve sanatçının iç yapısını yansıtır.

Kendi sanat eserimizin psikolojik önemini kabul etmek zor bir süreç olabilir. Yarattığımız bir parçanın duygusal içeriğini görmekte zorlanıyorsak, parça bu gizli içerik katmanından gerçekten yoksun olabilir veya bilinçsiz savunmalarımız sembolik tezahürleri görmemizi engelleyebilir.

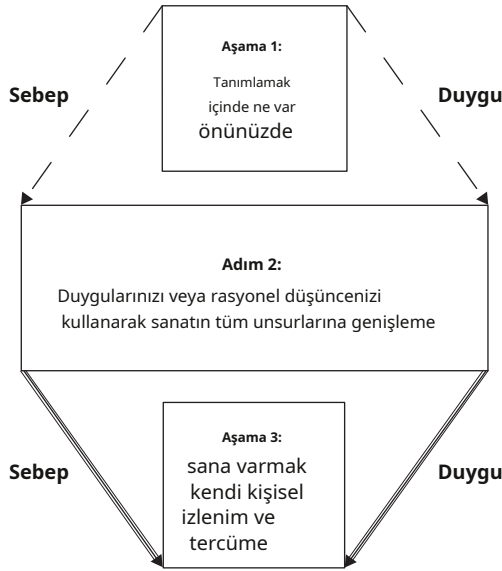
Bir kişinin bir sanat eserinde gördüklerini çarpıtan savunmaların en şaşırtıcı örneklerinden biri, son derslerimden birinden geliyor. Bir öğrencimden Artemisia Gentileschi'nin Judith ve Holofernes tablosunu tartışmasını istediğimde, resimdeki iki kadının generalin ihtiyaçlarına nasıl yöneldiğini ve acısını nasıl yatıştırdığını anlattı. Judith'in elindeki hançere bakması istendiğinde, bunu muhtemelen Holofernes'in iyileşmesine yardım etmek amacıyla yapılmış bir haç olarak tanımladı. Bu, kadınların bu tür eylemleri gerçekleştiremeyeceklerine inanmak için güçlü, bilinçsiz nedenlerimiz olduğunda, zihnimizin bize nasıl oyunlar oynayabileceğine ve gerçekleşen bir kafa kesme hakkındaki bilgileri nasıl çarpıtılabileceğine dair mükemmel bir örnektir.

Bir sanat eserini yorumlarken, ilk adım parçayla oturup, herhangi bir duygusal ipucunun ortaya çıkıp çıkmadığını görmek için onu içine çekmektir. Önünüzde ne olduğunu düşünün. Ardından parçaya karşı duygusal tepkilerinizi takip edin. Çoğu zaman, bir yere indiğinizi göreceksiniz - parçayı ya seveceksiniz ya da beğenmeyeceksiniz, sizi rahatlatacak ya da rahatsız hissetmenize neden olacak. Genel izleniminiz hakkında bir fikriniz olacak. Bu duygusal izlenim, bilinçaltınız hakkında size çok şey söyleyecektir. Judith'in elindeki hançeri görmeyen yukarıdaki öğrencimde olduğu gibi, bazen bir sanat eserinde görmediğimiz şeyler bize gördüklerimizden daha fazlasını anlatır. Bu hermeneutik süreç, rasyonel düşünce ve duyguyu bir araya getirmeyi amaçlar (bkz. Burton, 2016).

Parça ile oturmak, uyarıların mümkün olduğu kadar çok içeri girmesine izin verir. O zaman duygusal ipuçlarının yolunu veya rasyonel düşünme yolunu izlemeyi seçebiliriz. Eğitimli bir sanat tarihçisi büyük olasılıkla ikincisini seçecek, sanat türünü tanımlayacak, onu zamansal ve tarihsel bir bağlama yerleştirecek ve teknik, sanatçı ve eserle halkın yankısı hakkında bilgi ekleyecektir. Öğrencilerimizi duygusal rotayı izlemeye teşvik ediyoruz, uyandırılan duygunun onları daha fazla ayrıntıya ve açıklamaya taşımasına izin veriyor ve ardından tüm paketi bir formülasyona, bu sanatta önemli ve dokunaklı gördükleri hakkında bir anlatıya dönüştürmeye çalışıyoruz. Sonra sınıfı eklemeye davet ediyoruz veya

düşüncelerini ve tepkilerini çıkarın. Öğrencilerin anlattıklarıyla pek çok ortak nokta olsa da, yanıtlarda konuşan kişiyle ilgili bazı önemli gerçekleri büyük olasılıkla vurgulayan kendine özgü öğeler de vardır.

**Sanatı yorumlarken hermeneutik süreçteki adımlar
(nesnel bağıntılar)**



Bir başkasına parçaya karşı duygusal tepkisinin ne olduğunu sorarak bu süreci paralel hale getirebilirsiniz. Kendi sanat eserinizi analiz ediyorsanız, tarafsız bir izleyici, sanatçı olarak sizin kaçırdığınız sembolizmi ve duygusal derinliği yakalayabilir. Yaratıcı yazarlıkta olduğu gibi, metaforlar genellikle sanata bilinçli olarak kontrol edilmesi gerekmeyen derinlik ve doku ekler. Sanatta bu derin temaları görmemize izin vermek, aynı şekilde, rahatsız edici veya bizi dirençli kılan bilinçsiz süreçleri ortaya çıkarır.

Bazen sanatsal yeterlilik eksikliği, anlamlı sanat yaratmanın önündeki en büyük engeldir. Ancak kendi bilinçaltımıza erişmek için sanatı kullanmak için sanatsal olarak yetenekli veya yetenekli olmak zorunda değiliz. Bunun yerine, özellikle ilgimizi çeken sanat eserlerini analiz edebiliriz. Çoğu zaman, bir sanat eserinden zevk aldığımızda, eserle duygusal olarak rezonansa gireriz. Sevdiğimiz bir parçanın duygusal içeriğine derinlemesine bakmak,

bize kendi duygusal durumumuzdan bahset. Bir sanat eserine bakarken, her birimiz bilinçsizce odaklanmak için onun farklı yönlerini seçeceğiz. Bazen bir parçanın bazı unsurlarını fark etmeyiz bile. Kendi seçimlerimizi ve ihmallerimizi not etmek, bilinçaltımız hakkında değerli bilgiler sağlayacaktır.

Bu süreç deterministikten ziyade olasılıksaldır. Bir sanatçı bilinçsiz duyguları tarafından motive edilen bir resim yaptığında, izleyiciler olarak bizler mutlaka aynı duyguları hissetmeyeceğiz. Eric Kandel'in sanat analizinin sinirbilimsel temelleri hakkındaki mükemmel tartışmasında ana hatlarıyla belirttiği gibi, yorumlama sürecinde kendi deneyimlerimiz tarafından oluşturulan oldukça kişiselleştirilmiş bilgilere erişiriz.

Aynı şekilde, bir resimle ilgili olmak, resmin yaratılmasını motive eden deneyimlerle aynı deneyimlere sahip olduğumuz anlamına gelmez. Magritte'in resimlerini sevmemiz, travmatik bir çocukluk geçirmiş olmamız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine, sanat eseri bizi genel bir duygusal yöne götürür ve her birimizin tam olarak nerede sona ereceği, kendi geçmiş deneyimlerimize ve içsel manzaramıza bağlıdır. Hermeneutik süreç böyle işler - bir sanat eserini kendi kişisel anlamlı bağlantılarımıza dayanarak yorumlarız.

Ancak süreç tamamen kendine özgü değildir. Çoğu zaman, sınıf tartışmalarımda gördüğüm gibi, belirli bir sanat eserine bakan farklı insanlar benzer sonuçlara varıyor. Sanat eseri çoğumuzu benzer bir yere götürüyor ve tartışmanın son derece kişisel ve farklı hale geldiği son ayrıntılarda. Birçokları için bir sonraki sayfadaki fotoğraf sakinlik ve huzur duygularını uyandırır. Bu ortak tepkiye rağmen, her izleyicinin sahip olduğu belirli anılar ve duygular farklı olacaktır. Bir kişi Hawaii'deki son tatilini sevgiyle hatırlayabilir, diğeri ise ailesiyle birlikte bir çocukluk sahil gezisine geri getirilebilir.

Bazen, bu süreç, Magritte'in durumunda olduğu gibi, üzücü ve geçmişteki olumsuz bir deneyimin göstergesi olabilen önceden kabul edilmemiş duyguları ortaya çıkaracaktır. Olumlu duygular, bilinçsiz bakış açıları veya otomatik davranış kalıpları gibi daha sıklıkla ortaya çıkardığı şeyler çok daha iyi huyludur. Hepimizin bilinçsizce uyguladığımız ve günlük deneyimlerimizi etkileyen bir alışkanlıklar repertuarına sahibiz. Kendimizi aynı uyumsuz davranış kalıbını tekrarlayarak bir çıkmazın içinde bulursak, sanat tercihlerimizi veya sanatsal yaratılarımızı analiz ederek bu davranışların altında yatan motivasyonlara dair bir fikir edinebiliriz. Bu bize değişiklik yapma gücü verir.



Kendi sanat eserimizi veya sanat tercihlerimizi analiz ederken bazı engellerle karşılaşabiliriz. Bu teknikler, özellikle de istenmeyen kişisel duygu ve düşünceleri açığa vurduklarında, genellikle kuşkuyla veya savunmayla karşılaşılır. Halihazırda bir tür kendini keşfetme girişiminde bulunmadıkça ve duygusal bilinçdışımızı takip etme konusunda bir güven geliştirmedikçe, bu görevler ilk başta kolayca akmayabilir.

Bu direnişi her erişim kanalıyla bekliyoruz, ancak özellikle sanat analizi ile telaffuz edilebilir. Bizler benzersiz görsel varlıklarız ve görsel uyarım hepimiz için en güçlü olma eğilimindedir. Engellerin üstesinden gelmek için bu teknik, uyarılarla sürekli etkileşimimizi gerektirir. Duygularımızla oturmalıyız. Bunu yaptığımızda, bu teknik bizim hakkımızda memler veya sliplerden çok daha fazlasını ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir.

Üçüncü Bölüm'de tartıştığım savunuculuk önlemleri, bir sanat eserini yorumlamanın sizin için ne kadar zor olacağını gösterebilir. Baskıcı Savunmacılık veya Sıkıntıyı Reddetme konusunda yüksek bir puan, kişinin daha derin duygularını ortaya çıkarmaya karşı daha fazla direnç gösterdiğini gösterir. Sıkıntıyı Reddetme, olumsuz duyguların bir miktar bilinçli olarak kabul edilmesine izin verirken, Baskıcı Savunuculuk, sıkıntıyı daha çok bilinçdışına ittiğinden, Baskıcı Savunuculuk tipik olarak daha büyüktür.

engel. İkisi de aşılmaz değil. Benzer şekilde, REM-71 Faktör 1'deki yüksek puanlar genellikle zorluklar yaratacaktır.

Kısıtlamada ortalamanın altında puan alanlar bu görevde kendi zorluklarıyla karşılaşacaklar. Deneyimlememeyi tercih ettiğimiz duyguları ortaya çıkarmak bunaltıcı olabilir ve belirli bir Kısıtlama olmaksızın davranışsal patlamalara yol açabilir. Yavaş ve nazik çalışmak bu sürece yaklaşmanıza yardımcı olacaktır.

Bu alıştırmaya başlamak için, özellikle ilginizi çeken sanat eserlerini düşünün. Favori bir tablonuz, fotoğrafınız, şarkınız veya dansınız var mı? Bölümün geri kalanında resimlere ve fotoğraflara odaklanacağım. Sizi gerçekten anlatan herhangi bir sanat eseri yarattınız mı? Duygularınızı harekete geçirenleri arayın. Nedenini söyleyemeseniz bile, sadece sevdiğiniz parçaları arayın.

Çalışmak için bir parça seçtikten sonra, içeriğine veya konusuna bir göz atın. Neyin resmi? Hangi görüntüleri tasvir ediyor? Hangi renkler kullanılır? Buna ilk tepkiniz nedir? Canlandırıcı mı yoksa karanlık ve kasvetli mi?

Sanat eserinin gizli içeriğine veya altında yatan anlama geçerek, bu parçayı neden seçtiğinizi keşfetmeye başlayabilirsiniz. Bu seni nasıl hissettiriyor? Seni nasıl etkiler? Resim sizde hangi belirli duygu ve düşünceleri uyandırıyor? Bu duygular hayatınızın herhangi bir özel yönü ile ilişkili mi? İlk bakışta resmin hangi yönlerine dikkat etmediniz veya dikkat etmediniz?

Bu daha derin anlamı elde etmek için, rasyonaliteyi askıya almalı ve psikoterapide serbest çağrışım sürecine giren bir hasta gibi duygu dizimizi takip etmeliyiz. Gordon Bower'ın deneysel çalışmasının (İkinci Bölüm'de tartışılmıştır) gösterdiği gibi, görünüşte farklı deneyim ve bellek parçaları arasında güçlü bağlantılar kurulur ve bunlar mantıksal ilerlemeleriyle değil, duygusal duygu tonlarıyla birbirine bağlanır.

Örneğin Avusturya'nın Viyana kentinde çimenlerin üzerinde oturan üniversite öğrencilerinin bir sonraki sayfasındaki fotoğrafa baktığımda içimde bir hüznün ve nostalji var. Akılcı bunun bir anlam ifade etmediğini söyleyecektir: fotoğraf hoştur, rahatsız edici veya kışkırtıcı değil. Ancak, bir üniversite öğrencisi olarak kendi deneyimim bağlamında değerlendirdiğimde, duygularım anlam kazanıyor. Hayatımda bu dönemle ilgili güzel anılarım var ve artık arkadaşlarımla çimlerde oturan kaygısız yirmili yaşlarda olmadığım için biraz üzülüyorum. Bu, duygusal bağlantıları izleyerek keşfettiğimiz resmin daha derin gizli içeriğidir.



Ayrıca, resmin daha az belirgin ve daha gizli yönlerine doğru aramayı yönlendirerek, eserde yer alan zıt veya çelişkili duyguları ve mesajları ortaya çıkararak gizli içeriğe erişebiliriz. Magritte'i hatırla *Işık İmparatorluğu* (1950) Birinci Bölümde? İlk bakışta, sahne rahat ve zararsızdır. Mavi gökyüzü, bulutlar ve ev huzurlu görünüyor - tezahür eden içerik. Ama parça üzerinde biraz düşündüğümüzde, bazı çelişkili mesajlar fark ediyoruz. Araştırma kapsamını genişleterek, gece ve gündüzün zıt görüntüleri gibi, ilk başta gözden kaçırmış olabileceğimiz resmin unsurlarını fark ediyoruz. Çoğumuz bu tablodan rahatsız oluyoruz çünkü tasvir edilen dünya gerçek değil. Gece ve gündüzün bir arada olduğu bir dünyada yaşamıyoruz; bu bizi huzursuz ediyor. Yine duygusal tepkilerimizi takip ederek gizli içeriği bulduk.

Bu en sevdiğiniz tablo olsaydı, anlamını yorumlamanız kişisel deneyimlerinize ve psikolojinize bağlı olurdu ve tabloyu beğenen başka birininkinden farklı olurdu. Bir kişi bundan hoşlanabilir çünkü belirsizlik duygusuyla ilişki kurabilir,

karişıklık ve huzursuzluk. Magritte'in annesinin ölümü gibi, çevresinin güvenilirliğini sorgulamasına neden olan bir olay yaşamış olabilir.

Bir başkası, hayata bir merak duygusuyla baktığı ve sürrealizme çekildiği için bunu favorisi olarak seçebilir. Travma geçmişine sahip olmak yerine, günlük şeylere gizem aşılaktan keyif alabilir; bilinmeyi düşünmekten hoşlanır.

Diğerleri, mevcut dünyalarını çok farklı bir şeye dönüştürme fikrini sevdikleri için parçaya çekilebilir; belki de içinde bulundukları koşullardan hoşnutsuzluklarını dile getiriyor ve bir değişim özlemini ortaya koyuyor.

Nihayetinde, benzersiz durumumuza, deneyimlerimize ve zihinsel ve duygusal manzaramıza bağlı olarak, bu parçayı neden favorimiz olarak seçtiğimizi sayısız farklı yorum açıklayabilir. Ancak genellikle bir sanat eserinin farklı yorumları arasında ortaya çıkan ortak bir tema olacaktır ve bu yorumların detayları kişisel hatıralara göre farklılık gösterecektir. Seçtiğiniz sanat eseriyle neden ilişki kurduğunuza dair en belirgin açıklamayı seçmenizi tavsiye ederim. Belli bir miktar dürüst iç gözlemlerle, bu seçim en içteki ve muhtemelen bilinçsiz inançlarınızı ve duygularınızı yansıtacaktır. Sanatta, özellikle görsel sanatta norm yoktur. Bilinçsiz unsurların kabarmasına izin verdiğimizde, tepkilerimiz bize aittir. Sanat dünyasının fiyatları ve konuları yönlendiren standartları olsa da, siz kendi standardınızdır.

Örnek olarak, burada en sevdiğim iki resim daha var. İlki (sonraki sayfada) Yosemite'de çektiğim bir gölün arka planda granit bir kaya oluşumuna karşı kurulmuş, sudaki bir yansıması olarak da görülebilen bir fotoğraf. Sakin, sakin bir sahne. Doğada vakit geçirmek benim için her zaman önemli olmuştur ve bu açık içerik bende çok yankı uyandırıyor. Ailemin doğanın konuyu olduğunu hatırlıyor musunuz?

Bununla birlikte, fotoğrafın daha derin bir gizli içerik katmanı da var. Sudaki kayaların ve ağaçların kristal berraklığındaki görüntüsü, neyin gerçek neyin sadece bir yansıma olduğunu sorgular. Bu kavram, bir psikiyatrist olarak hayatıma derinden yerleşmiştir. Bir hastayla çalıştığım, benim işim, hayatındaki çoğu insanın onaylayacağı, onun yaşamıyla ilgili bir anlatımın ne olduğunu ve onun en özel kişisel inançlarının bir yansımasının ne olduğunu deşifre etmek.

Sahne günbatımında geçiyor, bu da günün güzel bir saati olsa da, karanlığın geldiğini de gösteriyor. Yüzeysel duygusal ton, sakin ve huzurlu biridir, ancak yaklaşan gece bir tehdit tonu yaratır. Diğer insanların yokluğu ve ayılar, dağ aslanları, yılanlar ve çakallar gibi yaratıklar için potansiyel, ek bir tehdit unsuru ekler. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Avusturya'da hayatta kalan bir ailede büyüdüğüm için, karanlık zamanların her zaman ufukta olabileceği perspektifi, sıkıntı ve tehdidin üstesinden gelme arzusu gibi hayatımı da güçlü bir şekilde etkiledi. Bu fikirlerin her biri, Dördüncü Bölüm'de tartıştığımız memlerime de yansıyor.



İkinci fotoğraf (bir sonraki sayfada) Viyana, Avusturya'da çekildi ve modern bir yüksek binanın pencerelerinden yansıyan geleneksel bir binayı gösteriyor. Yine, gerçekliği yorumlamamıza karşı gerçek olan sorusunu keşfetmeye olan ilgimi vurgulayan yansıyan bir görüntü görüyoruz. Geleneksel ve çağdaş mimarinin çarpışması aynı zamanda göç/göç için bir metafor ve Avusturya'dan Amerika Birleşik Devletleri'ne taşınma deneyimimi gündeme getiriyor. Buradaki gizli içerik, ABD'de olma ve aynı zamanda kültürel köklerime bağlı kalma arzumdur.



Bazen bir resmin görmezden geldiğimiz veya yanlış yorumladığımız unsurları, bize tanıdığımız unsurlardan daha çok bilinçaltımız hakkında bilgi verir. Sınıflarımdan birinde, Öğrenci 8 Arnold Boecklin'in *ölüler adası* (1880) en sevdiği tablo olarak. Büyük bir adaya doğru yüzen bir teknede bir kadını tasvir ediyor. Teknede bir tabut var. Bu, başlıkla birlikte *ölüler adası*, sevdiği birini gömmek için adaya gittiği sonucuna varmamızı sağlıyor. Arka plan gökyüzü karanlık ve uğursuzdur.

Öğrenci 8, bunun en sevdiği tablo olduğunu çünkü çok hoş bir Akdeniz manzarası olduğunu açıkladı. Parçayı daha fazla incelemesi istendiğinde, teknedeki kadının adada pikniğe gittiğini varsaydı. Tabutu ve başlığın anlamını farkındalığından tamamen çıkarmıştı.

Resmin ana unsurlarını ihmal etmesi ve görüntünün yanlış yorumlanması, bastırılmış olabileceği şeylere ışık tuttu. Daha sonra kocasına kanser teşhisi konduğunu öğrendim ve prognozu belirsizdi. Bu nedenle bilinçli, açık zihni güzel bir Akdeniz ortamında piknik yapmak isterken, bilinçsiz, gizli zihni aynı anda kocasının geleceği için endişeleniyordu.

Şimdi, bu sürecin faydalı örnekleri olan sınıftaki diğer örneklerle bir göz atacağız.

öğrenci 9

Öğrenci 9, NASA'nın fotoğrafını en sevdiği sanat eseri olarak sundu. Hubble Extreme Deep Field (2003/2004) ile çekilmiş, Dünya'dan milyarlarca ışık yılı uzaklıktaki galaksileri, karanlık, siyah bir gökyüzüne karşı yerleştirilmiş olarak tasvir ediyor.

Bu fotoğrafla ilgili en çarpıcı şey orada olmayan şey: insan, bitki veya hayvan yok. Aslında, insan ya da başka bir yaşam olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur. Bunun yerine gördüğümüz şey sonsuz bir gizem, sonsuz bir bilinmezdir. Bu yalnız, karanlık, soğuk bir yerin resmi. Burada insan temasının sıcaklığı yok.

Öğrenci 9 bir bilim insanıdır, bu nedenle bilimsel keşif ve keşifleri öne çıkaran bir resme ilgi duyması şaşırtıcı değildir. Bu açık içeriktir. Onu bu parçaya çeken altta yatan bir duygusal gizli içerik katmanı da olabilir. Yorumlanması, özel geçmişine, mevcut koşullarına ve kişiliğine bağlı olacaktır.

Fotoğrafı düşünürken kendini üzgün hissediyorsa, seçimi bir yalnızlık ya da hayatının bir bölümünde kaybolmuşluk hissini ortaya çıkarabilir. Alternatif olarak, kendini sakin ve huzurlu hissediyorsa, bu resmi seçmesi, insan ve duygulardan ziyade uzay ve bilim konusunda daha rahat olduğunun bir göstergesi olabilir. Kendini heyecanlı ve enerjik hissediyorsa, gizeme ilgi duyabilir ve bilinmeyeni keşfetme düşüncesi ilgisini çekebilir; aşırı uçlarda yaşamaktan, korkulara meydan okumaktan ve risk almaktan hoşlanan biri olabilir.

Yol gösterici soruların nasıl sorulacağını gösterebilsem de, parçanın kendisi hakkında ne ortaya koyduğunu ve kişisel olarak ne kadar anlamlı olduğunu belirlemek ona bağlı olacak. Önemli olan nokta öncelikle fotoğrafta ne var ne yok sorularını sormaktır. Ardından duygusal bağlantıları takip edin. Fotoğrafın farklı parçalarının bizi nasıl hissettirdiğine dikkat etmek bizi doğru yöne götürecektir.

Öğrenci 9'un psikometrik puanları (Üçüncü Bölüm), olumsuz duyguları (anksiyete, öfke ve depresyon) bir ölçüsü olan Sıkıntı için ortalamanın önemli ölçüde üzerindeydi ve Olumlu Duygular (mutluluk ve öz saygı) ortalamasının önemli ölçüde altındaydı. Bu, hayatının bazı yönleriyle ilgili altta yatan bir mutsuzluğu olabileceğini düşündürmektedir.

Bu noktada bir seçeneği vardır: Duygularına dikkat edip onları keşfedecek mi yoksa uyuyan köpeklerin yalan söylemesine mi izin verecek? Tek yön

Sanat seçimiyle oturup hangi duyguların ortaya çıktığına ve bunların kendi yaşam koşullarıyla nasıl ilişkili olduğuna dikkat ederek duygularını keşfedebilir.

Psikometrisi, bu içgörüler ve duygularla yüzleşmenin onun için ne kadar kolay veya zor olabileceği hakkında da bilgi sağlar. Baskıcı Savunma puanı ortalamasının önemli ölçüde altındadır ve Tehlikeyi Reddetme puanı normal aralıktadır. Ortalamadan daha düşük savunmalarla, olumsuz duygularının biraz farkında olabilir ve bu süreç kolayca gelebilir. Rahatsız edici ve tanıdık olmayan düşüncelerden uzak durmadığı için, bu belirli görüntüyü neden anlamlı olarak seçtiğinin daha derin nedenine kadar kendi duygusal izini takip edebilecektir.

Kısıtlama puanı ortalamasının önemli ölçüde altında olduğu için, bu görev onu bir duygu seli ile bunaltabilir. Bu duygusal aktivasyon, dürtüsel davranışsal patlamalara neden olabileceğinden, göreve yavaş ve dikkatli bir şekilde yaklaşmalıdır.

öğrenci 10



Bazen bir parçanın ardındaki motifleri öğrenerek anlamı hakkında daha spesifik sonuçlar çıkarmama izin veririm. Yukarıdaki resim, başlıklı *Yeni yıl*, en sevdiği sanat eseri olarak gönderen Öğrenci 10'un orijinal bir eseridir. Mavi sudan atlayan siyah bir balina gösterir. Balinanın arkasında mor kanatlı pembe bir kalp var. Solda, parlak sarı bir gökyüzüne karşı yerleştirilmiş kanatlı iki kalp daha var. Sağda görünen şey

bir kanatlı yarı sarı bir kalp ve bir başka pembe kalp gibi. Resmin üst ortasında, yeşil bir dalın tepesinde bir kuş oturuyor.

Sahne gerçekçi değil; resimdeki farklı görüntüler, doğru tasvirlerden ziyade semboliktir. Tuhaf ve basit bir tarzda boyanmış, ancak karmaşık temalar ve metaforlar içeriyor. Resimdeki her şey uçup gidebilirmiş gibi görünüyor; her şey uçup gidiyor, özellikle aşk.

Öğrenci 10, bu parçayı, öldüğünü bildiği için karaya çıkan bir kara balina hakkındaki bir rüyaya tepki olarak çizdiğini açıkladı. Rüyadan rahatsız oldu ve balınaya yardım etmesi gerektiğini hissetti.

Bu rüyayı gördüğü sırada annesi, iletişim için çok az fırsatı olan uzak bir yolculuğa çıkıyordu ve Öğrenci 10, ona veda etmek zorunda kaldığı için ayrılık kaygısı ve güvensizlik hissediyordu. Rüyadan sonra endişelerini gidermek için aklına gelenleri resmetmek için oturdu ve bu parçayı üretti. Balınayı iyileştirmek için sevgiyle sarmaya çalıştığını hatırladı. Bununla birlikte, resim onu daha da endişelendirdi, çünkü kanatlı kalpleri göğe uçuyor olarak yorumladı, bu da annesini kaybetme korkusunu daha da artırdı. Artık tabloyu görmek zorunda olmadığı bir yerde saklıyor.

Burada ilginç olan, hem rüyasında hem de resimde annesi için metafor olarak siyah, ölmekte olan bir balina seçmesidir. Tavuk gibi geleneksel bir sembol ya da tavşan gibi sevimli tüylü bir hayvan seçmedi. Bunun yerine, büyük, güçlü, siyah bir hayvanı seçti. Daha sonra gökyüzüne doğru yüzen kalpleri resmetti, bu ona bakmak için endişe veren bir resimdi.

Öğrenci 10, annesi hakkında bilinçli olarak kabul etmekten hoşlanmadığı, ancak bu resimde yüzeye çıkan bazı çelişkili duygulara sahip olabilir: Bir düzeyde onu seviyor ve gitmesini istemiyor, diğer yandan onu görüyor. annenin uçup gitmesini dilediği karanlık bir varlık olarak.

WAI ölçeğinde, Öğrenci 10, kendi yaşına uygun norma kıyasla hem Baskıcı Savunmada hem de Sıkıntıyı Reddetmede yüksek puan aldı. Sıkıntı ve Kısıtlama puanları onu Bastırıcı kategorisine yerleştirdi. Yüksek düzeyde savunuculuğu, duygularından, özellikle de sıkıntıya neden olabileceklerden kaçınma eğiliminde olduğu anlamına gelir. Bu, annesine karşı yüzleşmek istemediği daha derin, daha olumsuz duygulara sahip olabileceği yorumuna uyuyor. Resmi gözden uzak tutması da şaşırtıcı değil. Bastırıcı doğası, bu duyguların gözden uzak, akıldan uzak olmasını istiyordu.

öğrenci 11



Bir önceki sayfada yer alan üç fotoğraf, Öğrenci 11 tarafından çekilmiş ve en sevdiği sanat eseri olarak gönderilmiştir. İlk resimde bir adam iki polisle anlaşmazlık yaşıyor gibi görünüyor. Bir kamera çantası ve bir sırt çantası takıyor ve muhtemelen bir turist. İki polis memuru sıkılmış, ilgisiz veya bıkmış görünüyor. Turistin olduğu genç kadın da sinirli veya sıkılmış görünüyor. İkinci fotoğrafta ön planda, ayağında tehditkar bir hayvan bulunan bir kadın heykeli görülüyor. Arka planda kara bulutlara karşı ayarlanmış bir dönme dolap var. Üçüncüsü, farklı maskelerle dolu bir sokak satıcısının tezgahının resmi.

Bu resimlerin hepsi seyahat etmek, turist olmak, keşfetmek ve beklenmedik yerlerde güzelliği bulmakla ilgili fotoğraflardır. Bu açık içeriktir. Öğrenci 11, bu temalarla bağlantı kurduğu için bu resimlerden hoşlanmış olabilir. Belki de yeni yerler keşfetmekten hoşlanıyor ve yurt dışı gezileriyle ilgili güzel anıları var.

Bu fotoğraflarda daha derin bir anlam katmanının, yani gizli içeriğin olması da mümkündür. Bu resimlere yakından bakıp oturduğumuzda, her birinin bir tehdit unsuru içerdiğini fark ediyoruz. İlkinde, adam ve polisler arasında bir tür çatışma yaşanıyor. Onun yabancı bir ülkede küçük bir belaya bulaşmış bir turist olduğunu hayal etmek kolaydır. İkincisinde, bulutlar uğursuzdur ve heykelin ayaklarındaki hayvan yırtıcı bir pozdadır. Son fotoğrafta maskeler davetkar görünmüyor. Üç resmin de duygusal içeriği bir huzursuzluk ve tehdit duygusudur. Bu fotoğraflar bazı kişisel sıkıntıların anılarını yansıtıyorsa, bu Öğrenci 11'in ilgisini çeken daha derin bir unsur olabilir.

Öğrenci 11, Tehlike konusunda normal aralıkta puan almasına rağmen, Olumlu Duygularla ortalamasının önemli ölçüde altında puan aldı; bu, bu fotoğrafların bir karanlık gizli içerik katmanı içerdiği hipotezini destekleyebilecek bir gerçek. Ayrıca hem Baskıcı Savunmacılık hem de Sıkıntıyı Reddetme konusunda ortalamasının önemli ölçüde altında puan aldı. Düşük savunma seviyesi, muhtemelen bu fotoğrafların anlamını daha derin bir düzeyde keşfetmesine izin verecektir. Kısıtlama için normal aralıkta puan aldığı için, bu egzersizi ortaya çıkan duygulara çok fazla kapılmadan yapabilmelidir.

öğrenci 12

Öğrenci 12 seçti *İki Frida* (1939), kendi portreleriyle tanınan Meksikalı ressam Frida Kahlo de Rivera tarafından. Resimde Frida'nın oturmuş ve el ele tutuşmuş iki tasvirini görüyoruz. Sağda, o

geleneksel köylü kıyafetleri giymiş; solda, beyaz aristokrat bir elbise giyiyor. Her iki figürün de kalpleri ortaya çıkar ve aralarında uzanan bir atardamarla birbirine bağlanır. Aristokrat figür, atardamarın ucunu cerrahi bir aletle sıkıştırıyor. Beyaz elbisesinin üzerine kan damlıyor ve arka planda kara bulutlar pusuya yatmış durumda. Köylü figürü Frida'nın eski kocası Diego Rivera'nın bir resmini tutuyor.

Bu resimde Frida'nın alt sınıf ve üst sınıf tasvirleri aynı madalyonun iki yüzüdür - bir benliğin iki versiyonu, beyinle değil, kanayan kalple birbirine bağlanmıştır. Ne kadar zenginlik ya da övgü alırsa alsın, tablo bize geçmişle duygusal bir bağ kurduğunu gösteriyor.

Bu parçanın duygusal tonu ağır ve ciddidir. Arka plandaki fırtınalı bulutlar, Frida'nın yüzlerindeki sabırlı ifadeler, açıkta kalan kalpler ve damlayan kan, sanki kötü bir şey olmak üzereymiş gibi, sessiz bir yoğunluk hissine katkıda bulunuyor. Zor zamanlarda şiddetli bir sadakat havası ve gelecek olan her şeyi birlikte aşmak için bir kararlılık duygusu vardır. Ancak iki figürün de Frida olduğunu unutmamalıyız. Mesaj, kişisel güç, kararlılık, esneklik ve güçlü bir kişisel kimliğin sürdürülmesinden biridir.

Bu mesaj, Öğrenci 12'yi çeken gizli içerik olabilir. Nerede olursa olsun, kendini hangi koşullarda bulursa bulsun veya hangi fırtınalı bulutların ortaya çıktığına bakılmaksızın, güçlü benlik duygusuna yüksek bir değer vermesini bekleyebiliriz. Ayrıca Öğrenci 12'nin geçmişine karşı güçlü bir bağ ve sadakat duygusu hissettiğini varsayabiliriz.

İlginç bir şekilde, Öğrenci 12 bu eseri en sevdiği sanat eseri olarak sunduğunda, yakın zamanda Meksika'dan Amerika'ya taşınmıştı ve arkadaşları veya ailesi olmadan yabancı bir ülkedeki hayata uyum sağlıyordu. Resim, onun Meksikalı kültürel kimliğini ve yurt dışında yaşarken anavatanıyla olan bağlantısını koruma arzusunu yansıtabilir. Tek başına yeni bir ülkeye taşınmak, duygusal olarak çalkantılı ve yorucu olabilir; bu da uğursuz bulutların altında yatan sembolizm olabilir. Burada ailesi veya arkadaşı olmadan, güçlü ve kendine güvenen olmaya kararlı hissetmesi ve bu zorluklara kendi başına sebat etmesi mantıklı olacaktır.

Bu analize kendi favori sanat eserinizle yaklaştığınızda, kendinize burada gösterdiğim üç ana soruyu sormayı unutmayın: Ne görüyorsunuz, ne görmüyorsunuz ve eser size nasıl hissettiriyor? Parçayla otur, seni almasına izin ver

duygusal ırmağınızdan aşağı inin ve ardından kendi yaşamınızdaki hangi koşulların ortaya çıkan duygularla ilişkili olabileceğini düşünün. Duygusal içerik, parçanın kendi bilinçsiz süreçleriniz hakkında ne ortaya koyduğuna dair en güçlü ipucu olacaktır. Ve son bir hatırlatma olarak: Son formülasyonlarınızdan tamamen siz sorumlusunuz ve siz sorumlusunuz. Bir öğrencinin bir sanat eserine tepki olarak tanımladığı şeyin gizil içeriği hakkında her zaman teori ve düşüncelerim olsa da, varsayımlarımda her zaman haklı olduğumu hiçbir şekilde iddia etmiyorum. Bu süreçte çok deneyimim var ama bu beni her zaman haklı yapmaz. Sadece bazı zamanlar.

Etkileyici yazı ve motivasyonel bilinçaltı: hayatınızın zenginliğini yeniden yaratmak ve yeniden inşa etmek

L dil... sadece deneyimi temsil etmek için değil... aynı zamanda deneyimi dönüştürmek için de bir araçtır” dedi Johann Gottfried Herder (1827). Dilin yalnızca iletişim kurmanın ve tanımlamanın bir yolu olmadığı, aynı zamanda şekillendirme ve dönüştürme için güçlü bir araç olduğu düşüncesinin yaratıcısıdır. Hikayeler anlatmak, deneyimleri, anıları ve insanları birbirine bağlamanın bir yoludur. Tekerlemelerden edebiyata, filmlerden mitolojiye hikaye anlatımı her yerde; bu, dünya genelindeki dillerin neredeyse evrensel bir özelliğidir ve iki ila üç yaşlarında bile geliştirdiğimiz bir beceridir. Öykü anlatmanın bir biçimi olan etkileyici yazı, izleyiciyi eğlendirmekten daha fazlasını yapar - yazar için gelişmiş ilişkiler, daha az olumsuz etki ve araya giren düşünceler, daha fazla olumlu etki ve işleyen bellek gibi bir dizi olumlu etkiyle ilişkilendirilmiştir. ve hatta astım semptomlarında bir iyileşme. Bu, büyük ölçüde Austin'deki Texas Üniversitesi'nden James Pennebaker'ın kapsamlı çalışmalarıyla gösterilmiştir.

Deneyimlerimizi yeniden anlatırken ve onları hikayeler haline getirirken sadece gerçekleri ezberlemiyoruz, olayları kişisel görüşlerimize göre şekillendiriyor ve anılarımızı duyguyla dolduruyoruz. Sonuç olarak, bir olay hakkında hatırladığımız şey, gerçekte olanla aynı olmak zorunda değildir (buna iyi bir örnek için Yedinci Bölümdeki “Hayaletler Savaşı”na bakın).

fenomen). Bu bölümün başındaki alıntıda belirtildiği gibi, Herder'in bahsettiği şey budur.

Avusturyalı filozof Ludwig Wittgenstein, kitabında dilin gerçekliği temsil eden tamamen mantıksal bir sistem olduğunu kanıtlamaya çalıştı ve başarısız oldu: *Tractatus Logico-philosophicus* (1922). Bunun yerine, yaşamın ilerleyen dönemlerinde fark ettiği gibi, dili, deneyimlerimizi nasıl hissettiğimize ve bazen de nasıl düşündüğümüze göre şekillendirmek için deneyimlerimizden organik olarak gelişen bir araç olarak kullanıyoruz. Etkileyici yazma yoluyla erişmek istediğimiz gerçekliğin bu duygusal yapısıdır, çünkü görsel sanatlarda olduğu gibi, sistematik olarak hikaye anlatımına, yazmaya ve günlük tutmaya yaklaştığımızda kim ve ne olduğumuz hakkında çok şey öğrenilebilir. İkinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, otobiyografik anılarımızı düşünmek, onlara anlatmak ve onları aşağı yukarı ham biçimde yazmak, varsayılan ağa erişim yollarından biridir.

Beşinci Bölüm'de tartışıldığı gibi, sanat bizimle çok güçlü bir şekilde konuşur çünkü çoğu insan zarif bir şekilde görsel varlıklardır. Bununla birlikte, hayatlarımızı hatırlamanın, olayları tanımlamanın ve onları anlatılara dönüştürmenin de aynı derecede güçlü olduğuna sizi ikna etmeyi umuyorum, çünkü sanatın nadiren yararlandığı başka bir boyut getiriyor: zaman. Tek tek olayları bir dizi olaya bağlayarak ek atıflar da yaparız: Nedensellik atarız. A, B'den önce gelirse, o zaman A büyük olasılıkla B'yi getirir. Bu elbette doğru veya yanlış olabilir ve biz psikoterapide bundan yararlanıyoruz.

Ek olarak, bir anı ve hikaye yaratırken başka bir şey de yaparız: Hesabı, olumlu ya da olumsuz duygusal yükü yükliyoruz. Duyularımızı ve duygularımızı ifade edici dil sistemimizle ilişkilendiririz. Dinleyicinin/ okuyucunun dikkat etmesini sağlıyoruz. Bu bölümde bu unsurların her ikisini de daha ayrıntılı olarak tartışacağız ve modern psikodilbilimin içgörülerini kendinize uygulamanıza yardımcı olacağız (bir meslektaşım olan Kristin Nelson, Ph.D.'ye çok şey borçluyum. takip edeceklerin çoğunu uygulayın) (bkz. Nelson, Bein, Ryst, Huemer ve Steiner, 2009; ayrıca bkz. Nelson, Moskovitz, & Steiner, 2008).

İnsanların deneyimleri nasıl hatırladığımızı değiştirme eğiliminin Darwinci bir uyum değeri vardır. Mutlu, karmaşık olmayan bir dünyada yaşamak, bizi çevreleyen tüm tehlikelerin ve hoşnutsuzluğun farkında olmaktan çok daha kolay olabilir. (Yedinci Bölümde, rüyaların yeniden anlatılmasını tartıştığımızda, bir kızın bir hikayeyi tüm ürkütücü unsurlardan arındırarak anlatıp yeniden anlatmasına ilişkin çok bilgilendirici bir örnek ekleyeceğiz).

Hayatın karanlık yüzüyle yüzleşmemekle ödediğimiz bedel, işler yolunda gitmediğinde uygun şekilde tepki veremememizdir. Kalp krizi geçirdikten sonra yaşam tarzını değiştirmek, olayın duygusal travmasını kabul etmeyi gerektirir. Bu hafızayı temizlemek, aynı zamanda, gelecekte sağlık sorunlarına dair uyarı işaretlerini görmezden gelmemize de neden olabilir. Bazen travmatik bir olay, anıları ters yönde çarpıtarak olayların sürekli olarak olumsuz algılanmasına yol açar. Bu eğilime sahip bir kalp krizi kurbanı, daha sonra her fiziksel semptomu yeni bir büyük sağlık krizinin işareti olarak yorumlayabilir. Farklı insanlar kalp krizi geçirme hikayesini çok farklı anlatırlar ve hiçbirisi tam olarak doğru olmaz. Bunu Üçüncü Bölümde, stresli olaylara uyum sağlamamızda Baskıcı Savunmacılık ve Sıkıntıyı Reddetme'nin rolünden bahsettiğimizde tartışmıştık.

Bilinçli olarak yalan söylemek yerine, çoğu zaman kendimizi zor duygulardan korumak için hikayeyi otomatik ve bilinçsiz olarak çarpıtıyoruz, gerçekliği geçmiş deneyimlerimize göre çarpıtıyoruz ve bunu yaparken hem kendimizi hem de başkalarını aldatıyoruz.

Etkileyici yazı dünyasını keşfetmeye devam etmeden önce, her zaman tek tip bir şekilde uygulanmadıkları için bazı terimleri açıklığa kavuşturalım. Aşağıdaki tablo, mevcut literatürden elde edebileceğimiz en iyi fikir birliğine dayanarak bu terimlerin bu bölümde uygulanma şeklini özetlemektedir.

Etkileyici yazma, dikte etme ve konuşma, diğer yaratıcı yazma biçimlerinden farklıdır. Amaç iyi kurgulanmış, cıllı bir hikaye üretmek değil, aklımızı başımızdan alıp, aklımıza ne gelirse onu yazmaktır. Süreç, planlı bir hikaye yazmaktan çok bir bilinç akışı yazmaya benziyor. Mantıklı değil, duygusal ipuçlarını takip ederiz. İkinci Bölüm'de bahsettiğim gibi, Gordon Bower beynimizin anıları duygulara göre dosyaladığı fikrini önerdi. Bir duyguya erişirken, örneğin mutlu hissetmek, geçmiş deneyimler de dahil olmak üzere mutlu olmakla ilgili tüm ilişkilerimizin kilidi açılır.

Hakkında yazdığınız deneyim ne olursa olsun o ana girmek ve onu canlandırmak istiyorsunuz, ancak yönlendirme ve plan yapmamaya dikkat edin. Duygusal liderliğinizin sizi olabilecekleri yere götürmesine izin verin (Kris, 2011). Bu süreç, Freud'un serbest çağrışım dediği şeye çok benzer - kesin bir yanlış adlandırma. Onun düşüncesi, neredeyse 100 yıl sonra Gordon Bower'ın araştırmasıyla daha uyumluydu, aslında böyle yazma veya konuşma aslında bilinçsiz güçler tarafından yönlendiriliyor. Psikoterapide serbest çağrışım, hastaların beklenmedik engelleri aşmalarına, olayları hatırlamalarına ve yaratıcı bir şekilde üretken olmalarına yardımcı olmak için kullanılır.

Terimler ve tanımlar.

kaçınma	Kaygı yaratan durumlardan kaçınma yöntemi.
DAAP	Söylem Nitelikleri Analiz Programı, bir Referans aktiviteyi ölçmek için kullanılan bilgisayar programı.
defansiflik	yaptığımız otomatik bir öz-düzenleme sürecidir. stres altındayken bilinçsizce çalıştırır. Süreç bizi sıkıntının bilinçli farkındalığından uzak tutmaya hizmet eder.
Etkinliğe özel bilgi	Kişi hakkında canlı ayrıntılı bilgi olaylar, genellikle görsel imgeler ve duyuşsal-algısal özellikler biçimindedir.
metafor	İki normal olarak birbirine bağlayan dilsel bir cihaz genellikle "A, B'dir" şeklinde ifade edilen bir fikri ifade etmek için ilgisiz şeyler.
Anlatı	Bir olayın dilsel temsili, deneyim veya hikaye.
anlatı tıbbi	Anlatı yetkinliği ile uygulanan tıp ve doktorlar, hastalar, meslektaşlar ve halk arasındaki son derece karmaşık anlatı durumlarının anlaşılmasıyla işaretlenmiştir. Anlatı tıbbi yalnızca hastanın deneyimini doğrulamayı değil, aynı zamanda hekimde yaratıcılığı ve kendi kendini yansıtmayı teşvik etmeyi amaçlar.
anlatım	Özellikle kronolojik olarak olayların bir resitali sipariş.
referans etkinliği	Dahil olmak üzere sözel olmayan deneyimlerin bağlanması kelimelerle imgeleme ve duyuşsal deneyim.
Benzetme	İkisini açıkça karşılaştıran dilsel bir cihaz şeylerden farklı olarak, genellikle "A, B gibidir" şeklinde ifade edilir.
zamansal kavşaklar	Geçici olarak sıralanmış iki arasındaki ayrım ana maddeler.

Etkileyici yazma sırasında bu duyuşsal bağlantıları takip ederek, kendi yarattığımız gerçekliğin duyuşsal yapısına erişiriz. Hikaye anlatma süreci, anılarımızı nasıl çarpıttığımızı görmemize ve içimizdeki duygulara erişmemize izin verir.

dikkat etmediğimiz bilinçsiz. Bu süreç, en zor yaşam olaylarını bile sindirmeye, işlemeye ve dinlenmeye yardımcı olabilir.

Bu alıştırma ile eriştiğimiz bilinçdışının parçası, olaya özgü bilgi olarak bilinir—geçmişimizden gelen bireysel olaylar hakkında bilgi. Bu, Bölüm İki'de daha ayrıntılı olarak tartışılan belirli bir epizodik bellek türüdür. Bu anılar benzersiz bir şekilde zaman damgalıdır, canlı bir şekilde ayrıntılıdır ve duygusal, algısal, duygusal ve bilişsel öğeler içerebilir.

Etkileyici yazmanın benzersiz bir yararlı yönü, kalıcı bir kayıt olmasıdır. Bir kere yazdıktan sonra, hafızamıza güvenmeden içeriğini analiz etmeye devam edebiliriz. Egzersiz için talimatlar basittir. Sessiz, özel bir odada, izinsiz girişlerden ve dikkat dağınıklığından korunmuş ve yalnızca bilgisayarınız veya kâğıt kaleminiz ile tek başınıza otururken, son üç ay içinde başınıza gelen olumlu veya olumsuz bir olayı yazın. Otuz dakika boyunca durmadan veya düzenleme yapmadan durmadan yazmanızı tavsiye ederim. Kalemin akmasına izin verin. Etkinliğin başında, ortasında veya sonunda istediğiniz yerden başlayabilirsiniz. En önemli şey yazmaya devam etmektir.

Yazacak bir şey bulamıyorsanız, 30 dakika boyunca oturmaya devam edin ve ne gelirse yazın. İngilizce ikinci diliniz ise, önce ana dilinizde yazmanızı öneririm. Ardından yazınızı İngilizce'ye çevirin veya gerekirse tercüme ettirin. Otuz dakikanın sonunda yazmayı bırakın. Çalışmanızı düzenlemeyin veya düzeltmeyin. En az 300 kelime yazmaya çalışın, ancak kendinizi buna zorlamayın. Üç yüz kelime, çoğu kelime işlem programında kabaca bir ila iki çift aralıklı sayfadır. Bunu başarmak için birkaç kez denemeniz gerekebilir, ancak pes etmeyin.

Bu bazıları için zor bir görev olacaktır. Olumsuz duyguları bastırma eğilimi direnç ve yazar blokajına neden olabilir. WAI (Üçüncü Bölüm) tarafından ölçüldüğü üzere yüksek düzeyde Baskıcı Savunmacılık, yüksek bir Kısıtlama puanı gibi bu görevi daha zor hale getirecektir. WAI'de Denial of Distress için yüksek bir puan da yazarda zorluk yaratabilir, ancak genellikle yazmayı kolaylaştırır. Bir olayın duygusal önemini en aza indirme süreci aynı zamanda o olay hakkında yazmaya karşı direnci de azaltabilir.

Farkındalık veya yoga gibi uygulamalarda eğitim almış olanlar da bu görevi zor bulabilirler. Bu teknikler bize, zihnimizi üzücü olaylardan uzaklaştırarak olumsuz duygular deneyimini nasıl en aza indirebileceğimizi öğretir.

zihinsel içerik Etkileyici yazma, amacın acil sıkıntıyı en aza indirmek olmaması açısından farklıdır; amaç, önce olumsuz veya olumlu bir olayla bağlantılı duyguları tam olarak deneyimlememize izin vererek sonunda daha iyi hissetmektir. Bu neredeyse iki aşamalı bir görevdir: önce olanlarla yüzleşiriz, sonra üzerinde çalışırız.

İlk paragraflarda ima ettiğim gibi, psikodilbilimde, anlatı anlatımını ve konuşmanın canlılığını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan iki yazma özelliği vardır. Bu tartışmanın amaçları doğrultusunda, "anlatı"yı bir deneyim veya olayın herhangi bir açıklaması olarak tanımlayacağım. Bir anlatı, ne kadar basit veya karmaşık olursa olsun bir hikayedir. Öyküler genellikle okuyucuyu yönlendirmeye ve sahneyi hazırlamaya yarayan bir başlangıçla özetlenir; karmaşık bir eylem sunan bir orta; ve hikayeyi bir çözümle tamamlayan bir son.

Sınıftaki çoğu kişi, bir metnin hikaye olarak okunup okunmadığını kolayca ve sezgisel olarak belirleyebilir. Bu neden böyle olmalı? Çocukların hikayeleri anlama ve daha sonra uydurma kapasitelerinin ne kadar erken ortaya çıktığı (genellikle bir buçuk ile beş yaşları arasında gerçekleşir) göz önüne alındığında, bunun, büyümemizin erken dönemlerinde ortaya çıkan bazı genetik programlamalardan kaynaklandığını tahmin etmeliyiz. Bu fikre destek, Daniel Everett'in (2005) Amazon'daki Pirahã kabilesi üzerine yaptığı dil araştırmasından da geliyor.

Pirahã, kuzeybatı Brezilya'da ısıklık, ton ve şarkı dili konuşan tek dilli bir Amazon kabilesidir. Pirahã dili sayılar veya renkler için sözcükler içermez ve "tümü", "her biri", "çoğu" veya "az" anlamına gelen sözcüklere sahip değildir. Düşünceleri dilsel olarak aynı cümlede birleştirmezler (özyineleme). Örneğin, "Adam koşuyor" ve "Adam palto giyiyor" cümlelerini "Palto giyen adam koşuyor" olarak birleştirmezler. Ayrıca sanat, tarım, mit veya din gelenekleri de yoktur. Soyut konuşmazlar veya düşünmezler. Ancak Everett, film gösterildiğinde *kral kong*, Pirahã komployu anladı. Dillerinin son derece sınırlı özelliklerine rağmen, Pirahãlar yönlendirilmeden hemen hikayeyi anlarlar - bu da hikaye anlatıcılığını anlamının evrensel bir insan yeteneği olduğuna dair ikna edici kanıtlar sağlar.

Zamanlara ya da çocuklara hikayelerin anlatıldığı bir kültüre sahip olmadan, herhangi bir karmaşık cümle kurma biçimi olmadan, bir Hollywood hikayesine maruz kaldığında Pirahã olayı doğru bir şekilde özetledi ve izledi. Muhtemelen, hepimizin içinde bunu mümkün kılan doğal bir kapasite var. Bizim sahip olduğumuz bu doğal kapasitedir.

Etkileyici yazma alıştırmalarınızı ve Yedinci Bölümde göreceğimiz gibi rüyalarınızı analiz ederken iyi bir şekilde kullanmanızı istiyoruz.

Dikkatli bir not: Daniel Everett'in çalışması, çoğunlukla bulguları dil gelişiminin kutsal kâsesine (Noam Chomsky tarafından öne sürülen dil organı) ciddi biçimde meydan okuduğu için bir eleştiri ve karşı savlar fırtınasına yol açtı. Chomsky'nin kendisi ve birçok meslektaşı ve yedeği, bir süredir Everett'in araştırmasını itibarsızlaştırmaya çalıştı ve bulgularını oldukça etkili bir şekilde savundu. Daha fazlasını öğrenmekle ilgileniyorsanız, mükemmel bir özet vardı. *Harper'in Dergisi* Ağustos 2016'da Tom Wolfe tarafından. Ayrıca John Colapinto'nun 2007 tarihli makalesine de başvurabilirsiniz. *New Yorklu*. Tüm düello aslında bilimsel alanlarda, özellikle de dilbilim ve psikoloji gibi "yumuşak" olarak kabul edilen alanlarda, saygı kazanmanın bir yolu olarak genetik açıklamalara yönelik bir önyargının var olduğunun bir başka örneğidir. Bununla birlikte, Everett'in çok etkili bir şekilde savunduğu çalışması, kültür ve genlerin karmaşık fenomenler üretmek için nasıl etkileşime girdiğinin harika bir örneğidir. Onun çalışması, İkinci Bölümde sizi etkilemiş olmayı umduğum bu kitabın ana tezlerinden birini desteklemektedir: Zihinler, güdüler, duygular, öyküler ve dil gibi giderek daha karmaşık fenomenleri incelerken, muhtemelen bize daha iyi hizmet ediliyor. bunları, her seviyenin kısıtlamalar ve etkileşimler ürettiği ve daha sonra son analizde bizi kendimiz hakkında daha gerçekçi bir anlayışa sahip olmaya yaklaştırdığı bir biyopsikososyal model temelinde açıklayın.

Şimdi yazı parçalarınızı analiz etme görevine dönelim. Bir anlatıyı değerlendirmek için kullanılan ilk nitelik, dilbilimde bir metnin zamansal sırasını veya düzenini ve yapısını ifade eden "anlatı"dır. Bir hikaye anlattığımızda, olayları meydana gelme zamanına göre sıralama eğilimindeyiz; önce A oldu, sonra B oldu. Bu zamansal akış aynı zamanda nedenselliği de ima eder; A olayı B olayından önce geliyorsa, B olayı bir şekilde A olayından kaynaklanmış olmalıdır. Bir metin, zamansal olarak bu şekilde yapılandırıldığında bir anlatı olarak kabul edilir.

Bir anlatının zamansallığını değerlendirmenin nicel yöntemi karmaşıktır, ancak Kristin Nelson tarafından oluşturulan basitleştirilmiş bir versiyon, zamansal bağlantıların sayılmasından oluşur. Zamansal bir bağlantı, zamansal olarak sıralanmış iki ana cümle arasındaki ayrımdır. Zamansal bir bağlantı bulmak için önce ana cümleleri ayırıştırın. Örneğin, "Humpty Dumpty bir duvara oturdu, Humpty Dumpty büyük bir düşüş yaşadı" şeklinde ayrılacaktı A) Humpty Dumpty bir duvara oturdu ve B) Humpty Dumpty büyük bir düşüş yaşadı. Ardından, ana maddelerin sırasını tersine çevirin ve metni tekrar okuyun.

metin: "Humpty Dumpty büyük bir düşüş yaşadı, Humpty Dumpty bir duvara oturdu." Çünkü bu tersine çevirme hikayenin anlamını değiştirir—ilk okumada Humpty Dumpty duvara oturduğu için düşer; ikinci okumada düşer (muhtemelen duvardan başka bir şey yüzünden) ve sonra duvara oturur - bu zamansal bir kavşaktır. Cümleler tersine çevrildiğinde anlam aynı kalırsa, zamansal bir bağlantı olarak işaretlenmez.

Çok sayıda zamansal bağlantıya sahip bir parça, olayların organizasyonunda bir yapı duygusuyla bir hikaye gibi okunabilir. Düşük sayıda zamansal bağlantıya sahip bir parçayı takip etmek genellikle zordur, çünkü doğrusal bir olaylar dizisinden yoksundur. Bölümün ilerleyen kısımlarında, bu tür metinlerin her birine örnekler vereceğim.

Yapılandırılmış ve çok sayıda zamansal bağlantıya sahip etkileyici bir yazı parçası, yazarın olayı bir şekilde işlediğini gösterir. Yazar olayı düşünmüş ve sindirmiş. Deneyimi, özellikle üzücü, olumsuz bir deneyim ise, mantıklı ve birlikte yaşaması daha kolay olan tutarlı bir hikayede paketledi.

Metin sınırlı bir zaman dilimi içinde yazılması gerektiğinde (örneğin, yönergeler "Otuz dakika yaz" diyorsa), kelime sayısı için zamansal bağlantıların sayısı düzeltilmelidir. Formül, 1.000 kelimeyi metnin kelime sayısına bölerek bir düzeltme faktörü elde etmektir. Bu düzeltici faktör daha sonra metinde bulunan zamansal bağlantıların sayısı ile çarpılır. Metin uzunluğu zamanla değil de sözcüklerle sınırlıysa (örneğin, bir kitabın ilk 300 kelimesini seçerseniz) sözcük sayısını düzeltmeye gerek yoktur.

12-75 yaşları için ortalama zamansal bağlantı sayısı 11.1'dir. Serbest çağrışım metni için 1.000 kelime (+/- 12.2; 5.0-17.2 aralığı dışındaki puanlar ortalama olarak önemli ölçüde farklı kabul edilir) ve 1.000 kelime başına 16.0 (+/- 12.8; 9.6-22.4 aralığı dışındaki puanlar stresli bir olayla ilgili bir metin için ortalama olarak önemli ölçüde farklı olarak kabul edilir. Olumsuz deneyimleri nötr olanlardan daha çok bir hikayeye dönüştürme eğilimindeyiz.

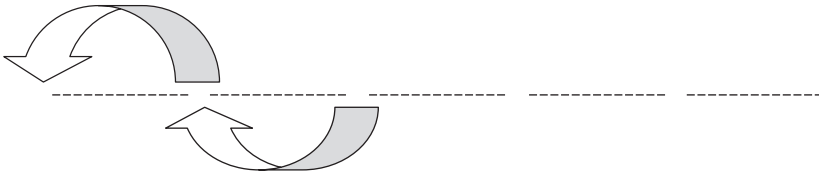
Zamansal bağlantı yöntemi zaman alıcıdır; bir etkileyici yazı metninin analiz edilmesi bir ila iki saat sürebilir. Zamansal dizileri değerlendirmenin hızlı ve kirli bir yöntemi, bir metindeki kelimeleri saymayı içerir. Genel olarak, zamansal bağlantıların sayısı, belirli bir zaman diliminde üretilen sözcük sayısı ile olumlu bir ilişki içindedir: Metin ne kadar ayrıntılı olursa, yüksek sayıda zamansal bağlantı içermesi de o kadar olasıdır. Bu yöntemi kullanırken, kafa karıştırıcı bir faktör olarak zamanı ortadan kaldırmak için katı bir zaman sınırına bağlı kalmak önemlidir.

Artan zaman, kişinin daha fazla yazmasına izin verir. Bu bölümdeki örneklerde, kelime sayısını zamansal kavşaklar için bir vekil olarak kullanacağım.

Önceki sınıflardan elde edilen verileri kullanarak, otuz dakikada yazılan ortalama kelime sayısını 406.5 standart sapma ile 508.0 olarak buldum. Normdan 0,5 standart sapmadan daha fazla farklılık gösteren (yani, 304,7-711,2 aralığının dışında) sözcük sayımları, ortalamadan önemli ölçüde farklı olarak kabul edilir.

Yazılan kelimelerin sayısı arttıkça zamansal bağlantı noktaları oluşturma olasılığı arttığından, daha fazla yazmak genellikle daha fazla zamansal bağlantı üretecektir. Açıkçası, kelimeleri saymak, anlatının gerçek karmaşıklıklarını yansıtmak için çok basit bir yöntemdir. Öyle olsa bile, kelime sayısının zamansal bağlantıların sayısıyla yaklaşık +0.6 arasında bağıntılı olduğunu buldum: genellikle biri yükseldiğinde diğeri de yükselir. Bu nedenle kelime sayısı, bu önemli yapı hakkında biraz ipucu verir.

Kelime sayımı, "sıcak hava üfleyen" birinden gelen bir metni analiz etmek için kullanılırsa veya verilen otuz dakikayı anlamsız veya boş kelimeler yazarak dolduran birinden bir metni analiz etmek için kullanılırsa çok fazla hata üretecektir. Bu metinler görünüşte yazı üreterek görevin gereklerini yerine getirirken, gerçekte eldeki meseleler hakkında yazmaktan kaçınarak görevden kaçarlar. İkinci psikolinguistik ölçü, konuşmanın canlılığı, yazının içeriğini ele alır.



İki metin ölçüsü



Dilbilim-*anlatım*
(geçici Dizi)



Kavramsal psikoloji-*canlılık*
(referans etkinliği)

Canlılık, bilişsel psikolojiden gelen bir kavramdır. Canlı bir metinde yazar, duyuşal ve duygusal deneyimlere erişir ve sırayla bu deneyimleri kelimelere çevirir. Son derece canlı bir metinde, duyuşal giriş kanallarının çoğu, hatta tümü, ifade edici dil ile bağlantılıdır.

Yazar, ses, görme, koku, dokunma vb. tanımlarını kullanarak bir deneyimin resmini çizer. Okuyucular bu yazıyı belirsiz, soyut veya genel olarak değil, net, ayrıntılı, somut ve hayali olarak değerlendirir.

Net etki, metnin bizi yazarın dünyasına götürmesidir. Dil bizi taşır - okuyucular olarak bizde buna karşılık gelen hayali bir deneyim uyandırır ve yazarın yanında olduğumuzu hissederiz. TS Eliot bu deneyimi nesnel bağıntılı olarak adlandırdı: anlamlı ve canlı bir şekilde yazarak, yazarın bize vermek istediği duyguları hissettirme şansı çok yüksek. Bu beceri pratikle geliştirilebilir ve büyük ölçüde geliştirilebilir ve aşağıda göreceğimiz gibi, yaratıcı yazarlar, istedikleri zaman bu yazma yöntemine tam olarak hakimdirler.

Psikodilbilimciler, canlılığı gerçekten ölçmek için göndergesel etkinlik geliştirdiler. Göndergesel aktivite, hem bir metnin duygusalığını hem de tüm duyularımızı ayrıntılı görüntüleri içerebilen ifade edici dil ile ilişkilendirmeyi ifade eder (Mergenthaler ve Bucci, 1999). Bu tür yazma, deneyimsel bir dolaysızlıkla birlikte duygusal hissetme eğilimindedir. Genellikle yazar ve metin arasında duygusal olarak anlamlı bir bağlantı olduğunu öne sürer. Canlı bir parça yazarken, yazar kendini hakkında yazdığı deneyime veya yere geri getirmelidir ve bu genellikle olayın duygularını yeniden deneyimlemeyi içerir. Çoğu zaman, yazar veya konuşmacı da şimdiki zamana geçer. Bunun özellikle doğrudan travmatik olayları anlatan hastalarda meydana geldiğini buldum. Sahneyi yeniden yaratırken okuyucunun içeri girmesine izin veriyor,

Özellikle kişisel olaylar hakkında canlı bir şekilde yazmak, bizi savunmasız hale getirir. Bir okuyucunun özel, iç dünyamıza girmesine izin vermek, yargılanmayacağımıza dair güven ve güven gerektirir. Bu güveni genişletmek çoğumuz için sinir bozucudur, ancak yüksek düzeyde Baskıcı Savunmacılığa ve/veya Kısıtlamaya sahip olanlar için özellikle zor bir görev olması muhtemeldir (Üçüncü Bölüm).

Bir metnin canlılığını nicel olarak ölçmenin bir yolu, Wilma Bucci ve Bernard Maskit tarafından geliştirilen Söylem Nitelikleri Analiz Programı (DAAP) adlı bir programdır. Bir metnin kelime dağarcığını değerlendirir ve canlılığın bir ölçüsü olan referans etkinliği adı verilen bir dizin üretir. Bucci ve Maskit (2006), yüksek ve düşük duygu yüklü metinlerin transkriptlerini kullanarak, belirli referans aktivite puanlarına atanan bir kelime sözlüğü oluşturdular. DAAP programı, bir metin içindeki kelimeleri bu referans aktivite sözlüğüyle karşılaştırır ve her kelimeye göreceli bir sayısal ağırlık verir. Daha sonra bu değerlerin ortalaması alınarak metin için ortalama bir referans aktivite puanı elde edilir.

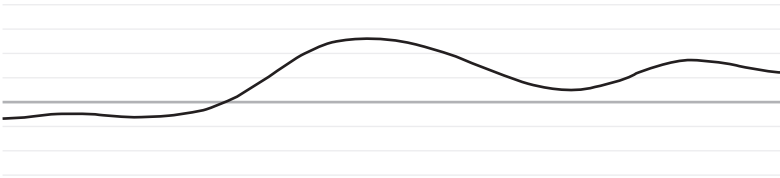
Olası ortalama referans etkinlik puanları, 0,5'lik bir nötr değerle, minimum 0 ile maksimum 1 arasında değişir.

Öğrencilerden DAAP analizi için bir metin yazmalarını istediğimde otuz dakika oturup verilen konu üzerine yazmalarını öneririm. Bu talimatlarla süreyi sınırlandırıyorum ama kelime sayısını değil. Onlara, genellikle yaklaşık 300 kelime olan yaklaşık bir veya iki çift aralıklı sayfa hedeflemelerini söylüyorum. Bundan çok daha kısa olan metinler rastgele hataya açıktır.

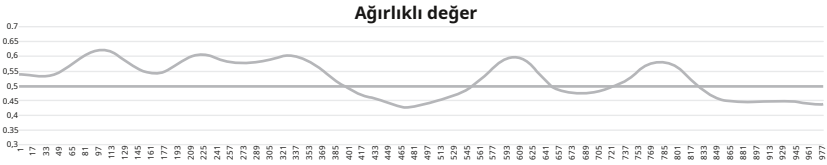
Daha sonra analiz için her metnin ilk 300 kelimesini (bütün bir cümleyle biten) DAAP aracılığıyla çalıştırırım. Bu, daha uzun bir metnin daha kısa bir metinden daha anlamlı olma fırsatı sağlayacağı gerçeğini kontrol eder. (Not: Psikodilbilimde, göndergesel etkinlik puanları genellikle zamansal kavşaklarda olduğu gibi sözcük sayısı için düzeltilir: bir düzeltme faktörü elde etmek için 1.000 kelime metnin kelime sayısına bölünür. Düzeltme faktörü ham referans etkinliği ile çarpılır, düzeltilmiş bir referans aktivite puanı üretir. Her metnin ilk 300 kelimesini seçerek, bu tekniği kullanmama gerek yoktur. İlk 300 kelimenin genellikle metnin doğru bir temsili olduğunu deneyimle öğrendim.)

DAAP programı tarafından üretilen veriler, aşağıdaki gibi bir grafik oluşturmak için de kullanılabilir. Yatay X eksenı metindeki kelimelerin sıra sayısını temsil ederken, dikey Y eksenı bu kelimelerin referans etkinliğini temsil eder. Örneğin, X eksenı noktası "100"de, satırın Y eksenı değeri bize metindeki 100. kelimenin referans etkinliğini verir.

Grafik, metnin ne zaman canlı hale geldiğinin görsel bir temsildir. Aşağıdaki grafikte, metin en çok orta kısımda (kelime 145 civarında), çizgi grafiğin tepe noktasına ulaştığında anlamlıdır. Bu grafiklerde nötr çizgi 0,5 olarak ayarlanmıştır. Dolayısıyla, referans aktivite çizgisi 0,5'in üzerindeyse, metin canlı olarak kabul edilir; referans etkinliği 0,5'in altındaysa, metin anlamlılıktan yoksundur.



DAAP programını kullanarak en doğru sonuçları elde etmek için 300 kelime civarında metinler kullanmak en iyisidir. 250 kelimedenden kısa olanlar hata oluşturur ve doğru referans aktivite puanları üretmez. Uzun bir yazı dizisi boyunca ifadeyi sürdürmek zor olduğu için, 500 kelimedenden uzun metinler genellikle düzleştirilmiş bir grafik oluşturur. Uzun bir metnin bazı bölümleri referanslı ve diğerleri referanssız ise, değerler birbirini eşitlet ve ortalama aralıkta bir ortalama referans aktivite puanı üreterek referans bölümlerinin ifade edilebilirliğini maskeler. Örneğin, aşağıdaki grafik, kısa bölümlerin oldukça referans olduğu 978 kelimelik bir hikayeye karşılık gelir. Tüm hikaye için ortalama referans etkinliği 0,52'dir, bu ortalama aralıkta bir değerdir. Yine de, DAAP üzerinden ilk 300 kelimeyi çalıştırsam, ortalama referans etkinliği 0,58'e kadar çıkıyor. Metin, yüksek oranda referans veren bölümler içerir, ancak 978 kelimenin üzerindeki tepeler ve vadiler, genel ortalama referans aktivitesinin ortalamanın düşmesine neden olur.



Yüksek Puan Oranı değişkeni, eğrinin hangi oranının 0,5'in üzerinde (ve referans bölgesinde) olduğu hakkında bilgi sağlar. Örneğin, 0,4'lük Yüksek Puan Oranı, metnin yüzde 40'ının referans olduğunu gösterir. Olası Yüksek Puan Oranı puanları 0 ile 1 arasındadır. Yüksek Puan Oranı değeri 1 olan bir metin baştan sona referans olarak aktiftir ve çizgi grafiği asla 0,5'in altına düşmez. Yüksek Puan Oranı puanı 0 olan bir metin herhangi bir referans bölümü içermez ve çizgi grafiği asla 0,5'in üzerine çıkmaz.

1'lik Yüksek Puan Oranı, metnin referans olarak aktif olduğunu gösterir, ancak bize söylemez *nasıl* referans olarak aktif. Ortalama Yüksek Skor değişkeni bu bilgiyi sağlar. Ortalama Yüksek Skor, eğerdeki 0,5'in üzerindeki tüm noktalar alınarak, bu noktalar ile 0,5 arasındaki fark bulunarak ve ardından bu farklılıkların ortalaması alınarak hesaplanır. Yani bu puan grafiğinin ortalama olarak 0,5'in ne kadar üzerinde olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla, düşük bir Ortalama Yüksek Skor üreten bir metin, metnin referans olarak aktif olmasına rağmen, sadece biraz aktif olduğu anlamına gelir. Karşılık gelen çizgi grafiği, nötr 0,5 çizgisinin yalnızca biraz üzerinde olacaktır. Tersine, yüksek Ortalama Yüksek üreten bir metin

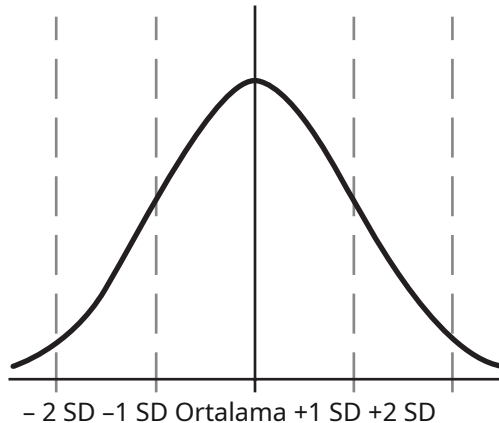
Puan son derece referanslıdır. Mümkün olan maksimum Ortalama Yüksek Puan 0,5'tir; bu, metindeki her bir kelimenin maksimum referans etkinlik değerini 1 puanlamasını gerektirir. Mümkün olan minimum Ortalama Yüksek Puan 0'dır. Tanım olarak, bir metnin Yüksek Puan Oranı 0 ise, Ortalama Yüksek Puanı da 0 olacaktır, çünkü çizgi grafiği asla 0,5'in üzerine çıkmaz.

Yetişkinler için referans aktivite, Yüksek Puan Oranı ve Ortalama Yüksek Puan normları aşağıdaki tabloda listelenmiştir. Tablonun son sütunu, ortalamanın üstündeki ve altındaki 0,5 standart sapma aralığını gösterir; Bu aralığın dışındaki puanlar ortalamadan önemli ölçüde farklıdır. Bu normların hesaplanmasında kullanılan örnekleme deneklerden olumlu veya olumsuz bir olay hakkında yazmaları istenmiştir. Daha sonra bu normları hesaplamak için iki koşul birleştirildi.

Her koşulda yetişkin normları.

	<i>Anlamına gelmek</i>	<i>Standart sapma</i>	<i>½ standart sapma aralığı</i>
referans etkinliği	0,53	0.04	0,51-0,55
Yüksek Puan Oranı	0.61	0.37	0,43-0,80
Ortalama Yüksek Puan	0.05	0.04	0.03-0.07

Üçüncü Bölümde tartışılan aynı çan eğrisi normal dağılımı burada da geçerlidir. Çoğu insan, ortalamanın bir standart sapması içinde puan alır. İnsanların daha küçük bir kısmı, bir standart sapmanın dışında puan alır.



Bir metin, zirveleri ve vadileri olan bir satır yerine 0,5'in üzerinde (Yüksek Puan Oranı 1 olan) bir satır ürettiğinde, yazarı yazıyla duygusal bir bağlantı durumunu sürdürmüştür. Çizgi dalgalandığında, yazar bilinçli veya bilinçsiz olarak metindeki bir şeye duygusal olarak yaklaşmakta ve kaçınmaktadır.

Genel olarak, 0,5'in üzerindeki ortalama referans aktivite puanları, yazarın beyne yakın değil, kalbe yakın bir şey hakkında yazdığını gösterir. Kendine bir dizi duyguyu deneyimleme ve ifade etme izni veriyor. Bildirim içeriği (Beşinci Bölümde tartışılmıştır) referans olarak etkindir. Ortalama referans aktivite puanı düştüğünde ve grafik düzleştğinde veya 0,5'in altına düştüğünde, yazar duygusal içerikten uzaklaşıyor. Görünüşte, açık içerik özellikle önemli görünmeyebilir. Bununla birlikte, yazı muhtemelen yazarın girmek istemediği önemli bir şey içeriyor. Savunması devreye giriyor ve bu gizli içeriği çok canlı bir şekilde detaylandırmasını engelliyor.

Bu gizli içerik, bilinçaltında asılı kalan ve yazarın bilmediği, onun düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını, daha derinlemesine keşfetmek için faydalı olabilecek uyuyan köpekleri etkileyen şeydir. Bir metin boyunca göndergesel etkinliğin arttığı ve azaldığı yer, bilinçaltında neyin saklanabileceğine dair önemli bir ipucudur - daha sonra daha fazla ifade edici yazma alıştırmaları yoluyla açığa vurulabilecek ve ele alınabilecek düşünce ve duygular.

DAAP hakkında daha fazla bilgi bulabilir ve programı şu adresten indirebilirsiniz: <http://www.thereferentialprocess.org/the-discourseattributes-analysis-program-daap>. Çalıştırması biraz karmaşıktır, ancak son derece yararlı bilgiler sağlar. Yıllar içinde DAAP'ın farklı sürümleri yayınlandı; ilk ve güncel sürümlerle (DAAP09) çalıştık. Bir kopyasını indirmekle ilgileniyorsanız, güncel sürümü indirmenizi ve program gelişmelerinden haberdar olmanızı öneririz.

Eski ve yeni sürümleri test ettik ve her ikisinin de çok benzer performanslarından memnun kaldık. Bu sonuçları Viyana Üniversitesi'nden bir matematikçi ve psikiyatrist olan Dr. Lukas Pezawas ile tartışırken, nasıl ilerleyeceğimize dair mevcut kararlarımızla aynı fikirdiydi. Yalnızca DAAP'nin mevcut sürümüyle çalışmanın metodolojik bir engeli olmadığından memnunuz.

Bu karşılaştırmaları derinlemesine incelemek isteyenler için, verileri paylaşabileceğimiz ve ortak yayınları tartışabileceğimiz düzenlemeler yapmaya hazırız.

Etkileyici yazının içerdği bilinçdışı veriler bazen rüyalar gibi metaforlara sarılır. Bu metaforlar ve semboller evrensel olmaktan çok bireyselleştirilmiştir: Aynı metafor, kültürümüze ve kişisel deneyimlerimize bağlı olarak her birimiz için çok farklı anlamlara gelebilir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki biri için haç, din ve kurtuluşun sembolüdür; Batı dünyasıyla hiç bağlantısı olmayan biri için bir haç sadece iki parça tahta olurdu. Bir Müslüman için haç, meydan okuma ve hatta tehdit anlamına gelebilir. Metaforlar ve semboller, kişisel deneye dayalı olarak daha da kişiselleştirilmiş bir anlam kazanır. Hikâye yazmak ve anlatmak, metaforlar ve benzetmeler kullanır, ancak genellikle onları detaylandırır - deyim yerindeyse paketlerini açar. Buna karşılık şiir,

Metafor ve anlamı, bir parçanın gizli içeriği hakkında değerli bilgiler sağlar, ancak metaforların anlamı çok bireysel olduğundan, analizde bu adım için bir insan beyni gereklidir. DAAP tipik olarak metaforik dilin canlılığını algılamaz. Metaforlar son derece duygusal olabilsede, DAAP'nin tanımakta güçlük çektiği sıkıştırılmış, sıkıştırılmış duygulardır. Örneğin şiir, metaforlar ve gizli duygularla dolu oldukça yoğunlaştırılmış bir dildir ve doğru DAAP sonuçları üretmez.

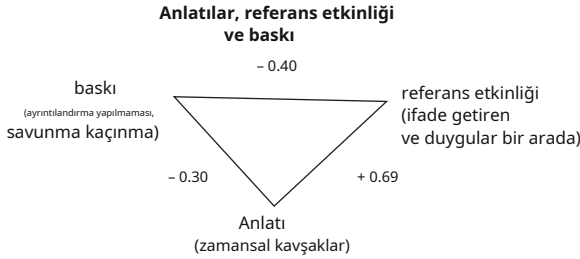
Bir metin bir hikaye (başlangıcı, ortası ve sonu vardır), bir anlatı (zamansal diziler halinde yapılandırılmıştır) ve dil canlı (yüksek düzeyde bir gönderme faaliyeti vardır) olma gereksinimini karşıladığında, metindir. dengeli bir anlatı olarak kabul edilir. Bu metinler genellikle okuyucuyu en çok cezbeden metinler olmakla kalmaz, aynı zamanda yazar için de faydalıdır. Bir deneyimi yapılandırılmış, canlı bir hikayede paketlemek, yazarın duygusal açıdan önemli deneyimleri yeniden şekillendirmesine, bunları işlemesine ve ötesine geçmesine yardımcı olur.

Etkileyici yazmanın nihai amacı budur. Hemen içgüdüsel olarak bu şekilde yazamayabiliriz, ancak pratik ve zamanla, anlamlı yazı parçalarımızın doğal olarak daha yapılandırılmış ve etkileyici hale gelmesi ihtimali vardır. Bu süreçte psikolojik faydaları buluyoruz. Anlatının hayatımızda hizmet ettiği işlevlerden biri, rahatsız edici olayları dengelemek ve belirli çıkmazlara neyin neden olduğunu anlamamıza yardımcı olmaktır.

Ortalama referanssal aktivite ve zamansal kavşaklar, birbirleriyle pozitif olarak ilişkilidir. Kişisel olarak önemli deneyimlerimizi canlı bir şekilde ifade ettiğimizde, onları zamansal anlam ifade eden bir şekilde düzenleme eğilimindeyiz.

Olumlu olaylar hakkında yazarken bunu başarmak genellikle olumsuz olaylardan daha kolaydır, çünkü savunmalarımız olumsuz deneyimlere çok fazla dalmamızı engelleyebilir.

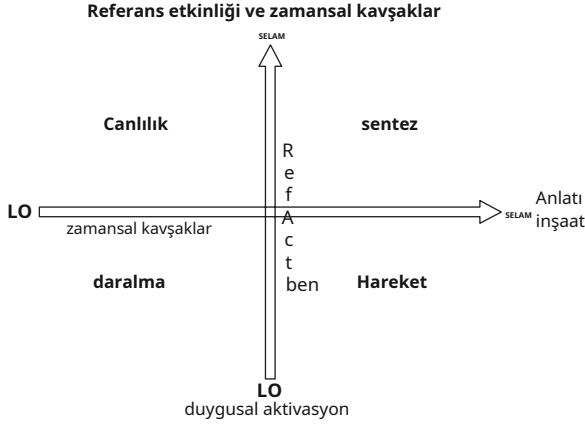
Hem ortalama göndergesel etkinlik hem de zamansal bağlantı noktaları, yüksek düzeyde savunuculuk ile olumsuz bir ilişki içindedir; bu, savunuculuğun genellikle yüksek düzeyde bir göndergesel etkinlik, zamansal bağlantı noktaları ve sözcük hacmi üretmeyi daha zor hale getirdiği anlamına gelir. Başka bir deyişle, yüksek düzeyde Baskıcı Savunmacılık, bir deneyimi dengeli bir anlatı olarak ifade etmek için gerekli olan duygulara erişmede daha fazla zorluk yaratır. Duygularımıza erişme konusunda isteksiz olduğumuzda, okuyucuyu duygusal dünyamıza getirme olasılığımız daha düşüktür. Bu fenomen genellikle yazar blokajı olarak yaşanır. WAI'de Bastırcılar olarak sınıflandıranlar (Üçüncü Bölümde tartışılmıştır), yüksek düzeyde savunmacılıkları nedeniyle dengeli bir anlatı üretmekte tipik olarak en çok zorluk yaşayacaklardır.



Ortalama göndergesel etkinlik ve zamansal kavşaklar örtüşme eğiliminde olsa da, bu her zaman böyle değildir. Bir sonraki sayfadaki grafikte gösterildiği gibi, ikisi arasındaki ilişkiyi daha çok ikinci dereceden bir model olarak düşünmeliyiz. Bu model dört tür metni tanıır: Canlılık, Sentez, Hareket ve Daraltma. Klinik psikoloji ve psikodilbilimden türetilen bu etiketler, şu anda hiçbir şekilde nihai değildir.

Bir metin göndergesel etkinlikte yüksek, ancak zamansal bağlantıların sayısında düşük puan aldığında, Canlılık olarak adlandırdığım çeyreğe girer. Bu metinler önemli miktarda duygusal içerik içerir, ancak yapı ve düzenden yoksundurlar. Bir hikaye anlatmak yerine, bu parçalar duygusal olarak taşabilir. Bu tür etkileyici yazı bir rahatlama hissi sağlarken, olaylar arasında herhangi bir nedensellik duygusundan yoksundur. Sınıfımda sık sık insanların, "Her şeyi serbest bırakırsam ve sadece duygularımı dışarı çıkarırsam, benden bunu mu yapmamı istiyorsun?" dediğini duyarım. Bunu yaparken var

biraz değer ve biraz duygu yükünü hafifletir, bu şekilde yazmak neden böyle hissettiğimizi anlamamıza yol açmaz.



Bir sonraki çeyrekte, Sentez'de yer alan metinler, hem göndergesel etkinlik hem de zamansal kavşaklar açısından yüksektir. Bu parçalar hem duygu ile renklendirilmiş hem de zamansal olarak yapılandırılmıştır. Canlı ve somut hissederler ve okuyucuyu içine çekerler. Hem duyguları ifade ederek hem de olaylara nedensellik bağlayarak, hikaye yazmak yazarın deneyimi işlemesine ve duygularını anlamasına yardımcı olur.

Alternatif olarak, bir metin hem göndergesel aktivite hem de zamansal bağlantılarda düşük olabilir. Bu kadrandaki yazıları Daralma olarak etiketleyeceğim. Çok az duygusal içeriğe sahiptirler ve net bir yapıdan yoksundurlar. Bu metinler belirsiz, soyut veya tamamen minimalist olabilir. Hikaye yok, geçicilik yok, olayların tarifi yok ve duygu ifadesi yok. Yazar sizi kendi dünyasına almıyor. Muhtemelen bilinçli veya bilinçsiz olarak bu deneyimleri ifade etmeye karşı bir direnç hissediyor.

Son olarak, zamansal kavşaklarda yüksek, ancak göndergesel aktivitede düşük olan metinler, Hareket etiketli çeyreğe girer. Bu parçalarda yazar, olayların sırasını açıkça betimler, ancak çok az duygusal bağlam sağlar. Metin, okuyucuya ne olduğunu anlatır, ancak sürüş duyguları hakkında hiçbir şey söylemez. Bu yazar, deneyimi çevreleyen duyguların özüne girmeden egzersizden tam olarak yararlanamaz ve muhtemelen bu duygulara karşı bir miktar psikolojik direnci vardır.

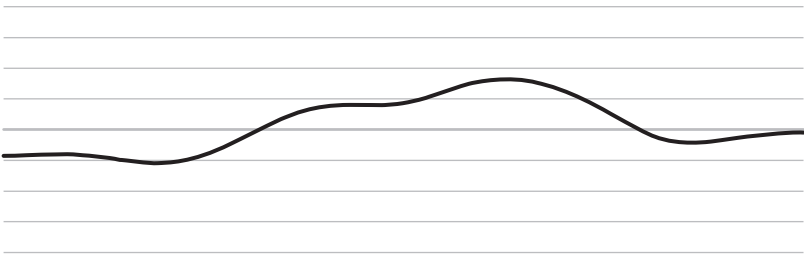
Bu sınıflandırmalar yaratıcı yazı parçalarına da uygulanabilir. Bir hikaye, yazarın amacına ve stratejisine bağlı olarak dört kategoriden birine girer. Bazı yazarlar genellikle belirli, tek bir stilde yazarken, diğerleri her hikayenin amacına bağlı olarak kadransları değiştirir. Aşağıdaki alıntılardan bazılarında, örneğin, aynı yazara ait farklı hikayeler farklı kategorilere ayrılır. Her yazı türü, okuyucu için farklı bir deneyim ortaya çıkarmada etkili olabilir; her tür çok farklı bir nesnel bağlantı sağlar.

Sanat tercihlerini analiz etmeye benzer şekilde, hangi literatüre ilgi duyduğumuz, bize duygusal manzaramız ve bilinçdışımız hakkında bilgi verebilir. Yazarın bakış açısını yansıttığımız için sevdiğimiz yazılardan birini seçiyoruz. Bazı duygusal ve kişisel düzeyde, onun bakış açısına katılıyoruz. Bu seçim de bize kendimiz hakkında bir şeyler söyler.

Yazarlardan birkaç alıntıya bakalım. Çeşitli farklı yazarlardan ilk 300 kelimeyi (bütün bir cümleyle biten) seçtim ve bu pasajları DAAP programında çalıştırdım. Bu pasajların her biri, okuyucuyu hikayenin içine çekmek için çok farklı bir stratejiye sahiptir.

Aşağıda rapor edilen kelime sayıları, DAAP programında ortalama referans aktivite puanının hesaplanmasına katkıda bulunan her bir pasajdaki kelime sayısıdır. DAAP referans etkinliği sözlüğü tüm İngilizce kelimeleri içermediğinden ve program kasılmaları iki ayrı kelimeye böldüğü için, bu “DAAP Kelime Sayısı” genellikle pasajdaki kelimeleri oldukları gibi sayarak bulunabileceklerden farklıdır. aşağıda yazılıdır (yani, Microsoft Word’ün “Kelime Sayımı”).

daralma



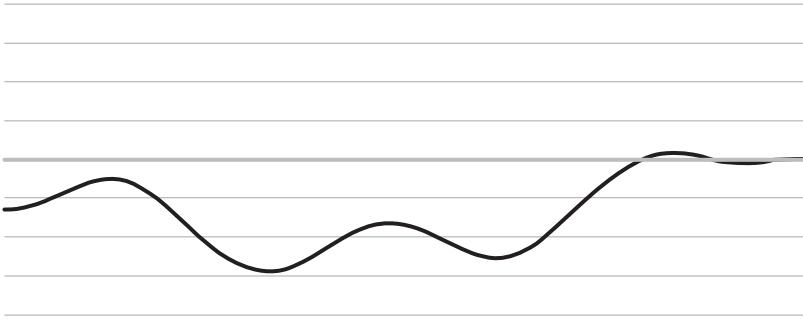
Hans Steiner: *Nişan Alma—Atıcının Zihni*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0,51, DAAP Kelime Sayısı = 319. yüksek Skor oranı = 0,47, Ortalama yüksek Skor = 0,05

[illegible]

Bu parçayı okurken, hikayenin nerede geçtiği veya konuşmacının kim olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yok. Konuşmacının kızgın olduğunu anlayabiliriz, ancak neden veya kime olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yok. Bariz gazabına rağmen, yazı, okuyucular olarak bizden güçlü bir duygusal tepki uyandırmıyor. Yazının öfkeyle ilgili olduğunu anlayabiliriz, ancak bilinç akışı tarzı aslında bize öfkeyi hissettirmez. Bu, 0,51'lik düşük bir referans etkinlik puanıyla yansıtılır. Metnin yüzde 47'si referans olmasına rağmen, bu yüzde 47'si ortalama olarak tarafsız çizginin sadece 0,05 üzerindedir. Metnin kalan yüzde 53'ü referanssızdır. Parça ayrıca olayların mantıksal, zamansal ilerlemesinden yoksundur. Hikaye ile okuyucular olarak aramızda gözle görülür bir mesafe var. Bu yazıyı Daraltma olarak sınıflandırıyorum.

Bu hikaye, üzerinde biraz araştırma yaptığım bir okul saldırısını anlatıyor. Bu hikaye hakkında ne zaman geri bildirim alsam, insanlar aşırı bir yabancılaşma tepkisi ve bu karakterden uzaklaşma hissi bildiriyorlar. Onu empati kurmayı çok zor buluyorlar, anlamıyorlar ve genellikle onu "deli" olarak değerlendiriyorlar. Gerçekten de, başkalarını vurduktan sonra kendini öldüren bu tetikçi hakkında vermek istediğim izlenim buydu.

Kısıtlamanın daha da aşırı bir örneği, Samuel Beckett'in romanının açılışıdır. *molloy*.



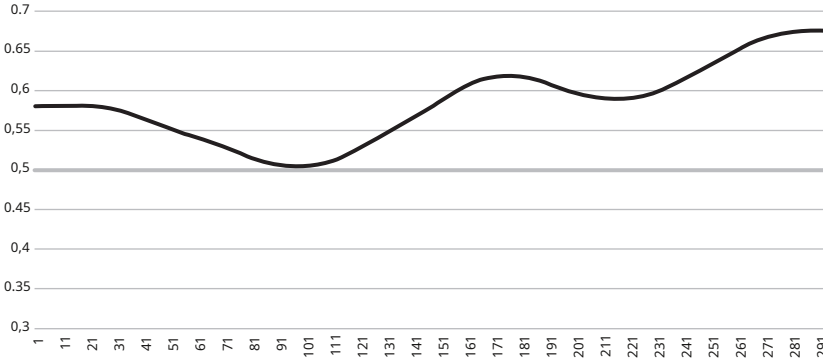
Samuel Beckett: *molloy*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0.43, DAAP Kelime Sayısı = 318. yüksek Skor oranı = 0.10, Ortalama yüksek Skor = 0.00

Annemin odasındayım. Artık burada yaşayan benim. Oraya nasıl geldiğimi bilmiyorum. Belki bir ambulansa, kesinlikle bir tür araçta. bana yardım edildi. Oraya asla yalnız gitmezdim. Her hafta gelen bir adam var. Belki de onun sayesinde buraya geldim. Hayır diyor. Bana para veriyor ve sayfaları alıyor. Çok sayfa, çok para. Evet, şimdi çalışıyorum, biraz eskisi gibi ama artık nasıl çalışacağımı bilmiyorum. Görünüşe göre bu önemli değil. Şimdi geriye kalan şeylerden bahsetmek, veda etmek, ölmeyi bitirmek istiyorum. Bunu istemiyorlar. Evet, görünüşe göre birden fazla var. Ama gelen hep aynı. Bunu daha sonra yapacaksın, diyor. İyi. Gerçek şu ki, fazla bir şeyim kalmadı. Yeni sayfalar için geldiğinde önceki haftanın sayfalarını geri getiriyor. Hepsini anlamadığım işaretlerle işaretlenmiş. Her neyse, onları okumuyorum. Hiçbir şey yapmadığımda bana hiçbir şey vermiyor, beni azarlıyor. Yine de para için çalışıyorum. Ne için? Yapmıyorum

bilmek. Gerçek şu ki pek bir şey bilmiyorum. Örneğin annemin ölümü. Belki de onu henüz gömmediler. Her halükarda onun odası bende. Onun yatağında uyuyorum. Onun tenceresine işedim ve sıçtım. Ben onun yerini aldım. Ona gitgide daha çok benzemeliyim. Şu an ihtiyacım olan tek şey bir oğul. Belki bir yerlerde bir tane vardır. Ama bence değil. Artık o da yaşlı olurdu, neredeyse benim kadar yaşlı olurdu. Küçük bir oda hizmetçisiydi. Gerçek aşk değildi. Gerçek aşk bir başkaydı. Buna geleceğiz. Onun adı? Yine unuttum.

Bu parça muhtemelen yaşlanan ve ölmekte olan biri hakkındadır - açık içerik. Parçayı okurken, sizde herhangi bir duygu uyandırıyor mu? Hoparlör ile bağlantı kuruyor musunuz? Hikayenin nerede geçtiği veya neler olduğu hakkında net bir fikriniz var mı? Okuyucu için net etki, güçlü bir yabancılaşma duygusudur - yukarıdaki Kısıtlama parçamdan bile daha fazla.

sentez



Hans Steiner: *Peripeteia*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0,58, DAAp Kelime Sayısı = 292. yüksek Skor oranı = 1.0, Ortalama yüksek Skor = 0,08

Kiliseden mezarlığa yürüyüş uzundu. Bazıları eğik, çatlaklar ve yosunlarla dolu, bazıları okunaksız, bazıları pürüzsüz ve yeni olan mezar taşlarının arasından geçiyordu. Hava, yoğun nemin getirdiği şimşir kokusuyla doluydu. Tabutu takip eden grubun boğuk konuşmalarına ve ayaklarını sürüyerek gelen adımlarına hafif bir yanık çimen kokusu eşlik etti. Yaklaşık 30 kişi vardı. çok düşündüm,

ama Vati'nin cenazesindeki kadar değil. Çoğunlukla aile. Ve bu eskiden çok daha büyük bir gruptu. Ama birçoğu da ölmüştü ve o ana kadar kin besleyenler de vardı. Ne kadar aptalca. Tante Steffi gelmedi. Anny onu mezarda son noktaya kadar dövdü diye. Anny artık kocası Hans ile sonsuza kadar dinlenecekti. Steffi kendisi için bir yer aramak zorunda kalırken, Hans'ın onunla birlikte gömülü olan kardeşi Andi'den ebediyen ayrı kalacaktı. Ve Gemeinde Wien orada çok katıydı: Zentralfriedhof'taki bir mezara sadece beş kişi, kural buydu. Yani Anny, Hans, Andi ve erkek kardeşin ebeveynleri Andreas ve Bertha'ydı. Daha fazla yok. Steffi dışarıdaydı.

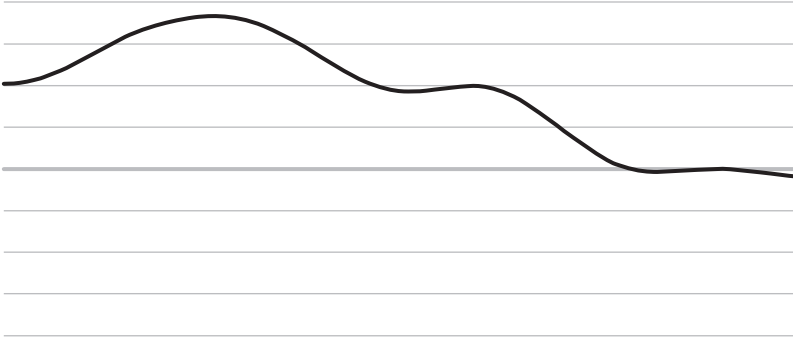
Anny'nin tabutunun bulunduğu Salon çiçeklerle doluydu. Bazıları çelenklerde, bazıları vazolarda, bazıları ise paket halinde. Her yerde parlak renkler: limon yeşili, turuncu, kırmızı, beyaz, sarı. Kokuları yoğundu, serin fayanslı odayı ısıtıyordu. Tüm sevdiği renkler. Tabut taşıyanlar profesyonel olarak üzgün görünüyordular, mezarlıktaki alacakları bahşişi sabırsızlıkla bekliyorlardı.

Onu hayattayken son gördüğümde, gerçek hayatta olduğundan çok daha küçük görünüyordu. Çok kilo vermişti. Üst protezleri eksikti.

Beckett'in eserinin tam tersine, bu hikaye bize oyuncuların tam olarak kim olduğunu ve neler olduğunu gösteriyor. Aksiyonun ve duyguların tam ortasına getiriliyoruz. Hikayeyi okurken, orada olduğumuzu hissediyoruz. Parça, bize sürüş duygularını sağlarken, olayların net bir zamansal dizisini verir. Hikayenin içine çekiliyoruz. Bu metin bir Sentez örneğidir.

Her parçanın yarattığı çok farklı okuma deneyimi göz önüne alındığında, bunun yerine Beckett'in hikayesini favori olarak seçen biri bize kendi bilinçaltı hakkında çok şey anlatacaktır. Başkalarından yabancılaşma ve duygusal uzaklık duygularıyla bağ kurduğunu ya da belki de hayatının bazı yönlerinden uzaklaşmış hissettiğini çıkarabiliriz.

Öte yandan, onun gibi bir parçayı favorisi olarak seçmişse, *peripeteia* onu doğrudan aksiyonun içine sokan ve karakterin duygularına ve duygusal tepkilerine girmesine izin veren, onun duygusal açıklıkla rezonansa girdiğini çıkarabiliriz. Belki çevresini, kiminle olduğunu ve neler olduğunu bilmekten hoşlanıyor. Böyle bir parça seçmek, sosyal mesafenin serinliğinden ziyade insan temasının sıcaklığından hoşlandığını gösterir.



Irvin Yalom: *Üç Çığlık*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0,59, DAAp Kelime Sayısı = 314, yüksek Puan oranı = 0,79, Ortalama yüksek Puan = 0,12

Helena ile yıllar önce sadece bir kez tanışmış olmama rağmen, birlikte geçirdiğimiz zengin saat açıkça aklımda kazanmış durumda. Arkadaşı Billy hakkında konuşmaya gelen ve konsültasyonumuz sırasında üç kez ağlayan hoş, iyi konuşan, kırk beş yaşında bir terapistti.

Üç ay önce ölmüş olan Billy, hayatında önemli bir yer tutuyordu. Dünyaları farklıydı - Soho eşcinsel dünyasında dönüyordu, on beş yıllık bir burjuva evliliğine yerleşti - ama ömür boyu arkadaştlar, ikinci sınıfta tanışıyorlar ve yirmili yaşlarında bir Brooklyn komününde birlikte yaşıyorlardı. O fakirdi, o zengindi; ihtiyatlı, o umursayamaz; beceriksizce, beceriksizce dolup taşıyordu. Sarışın ve güzeldi ve ona motosiklet kullanmayı ve gökyüzü dalışı yapmayı öğretti.

"Bir zamanlar," dedi gözlerinde yıldızlarla, "sırtımızdaki küçük çantalardan başka bir şey olmadan tüm Güney Amerika'da altı ay boyunca motosiklet sürdük. Bu hayatımın zirvesiydi. Billy, 'her şeyi yaşayalım, pişmanlıklar bırakmayalım, ne varsa tüketelim ve ölümün talep edeceği hiçbir şey bırakmayalım' derdi. Sonra birden, dört ay önce beyin kanseri oldu ve benim zavallı Billy'm birkaç hafta içinde öldü."

Ama ağladığı zaman bu değildi: Bu birkaç dakika sonra oldu.

"Geçen hafta hayatımda önemli bir dönüm noktasına ulaştım. Eyalet sınavlarımı geçtim ve artık lisanslı bir klinik psikoloğum."

"Tebrikler. *Odır-dır* bir kilometre taşı."

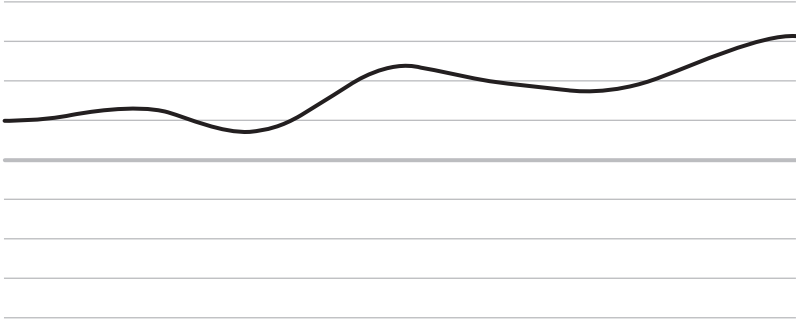
"Kilometre taşları her zaman iyi değildir."

"Nasıl yani?"

"Geçen hafta sonu kocam on iki yaşındaki oğlumu ve en iyi iki arkadaşını kampa götürdü ve hafta sonunun çoğunu bu dönüm noktasını özümseyerek ve hayatımı gözden geçirerek geçirdim. Evi temizledim, gereksiz eşyalarla dolu dolap ardı ardına sıraladım ve Billy'nin yıllardır görmediğim, unutulmuş fotoğraflarından oluşan eski bir albüme rastladım."

Bu alıntı, bir Sentez metninin ikinci bir örneğidir. Arkadaşım ve akıl hocam MD Irvin Yalom tarafından yazılmış ve iş başında çok parlak bir hikaye anlatıcısını gösteriyor. Oldukça zamansaldır—hikaye nettir, yapılandırılmıştır ve olaylar arasında nedensel bağlantılar vardır. Aynı zamanda oldukça canlıdır. Helena ve Billy'yi hayal edebiliyoruz: Güney Amerika'da motosiklet süren iki arkadaş görüyoruz ve hikayenin içindeki duyguları hissedebiliyoruz.

Canlılık

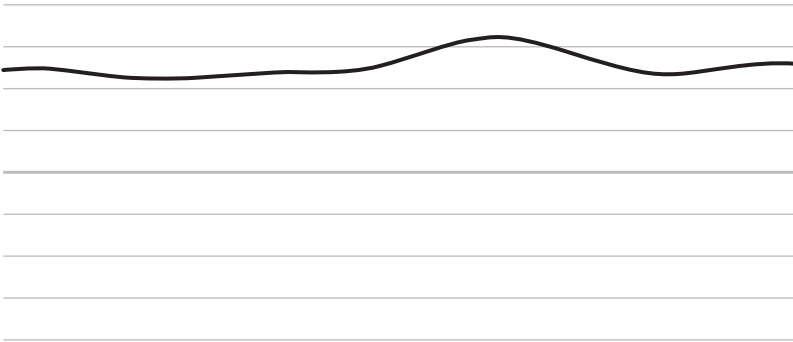


Daniel Mason: *Piyano Akort Cihazı*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0,59, DAAp Kelime Sayısı = 325, yüksek Puan oranı = 1,0, Ortalama yüksek Puan = 0,09

Son hafızanın kısacık saniyelerinde Burma olacak görüntü güneş ve bir kadının şemsiyesidir. Hangi vizyonların kalacağını merak etti - Salween'in bir fırtınadan sonra akan kahve akışı, balık ağlarının şafak öncesi çitleri, öğütülmüş zerdeçalın parıltısı, ormandaki sarmaşıkların ağlaması. Aylarca gözlerinin arkasında titreyen görüntüler, bazen mumlar gibi alev alıp söner, bazen görünmek için savaşır, itişip kakışan çarşı tüccarlarının malları gibi ileri atılırdı. Ya da zaman zaman gezici bir sirkte sadece geçip giden, bulanık yük vagonları, her biri inandırıcılığa meydan okuyan bir hikayeydi, herhangi bir olay örgüsünden dolayı değil, ama Doğa, evin geri kalan kısımlarında hırsızlık ve boşluk olmaksızın böyle bir renk yoğunlaşmasına izin veremediği için. dünya. Yine de bu vizyonların üzerinde, güneş kavurucu, dökülen

parıldayan beyaz bir boya gibi üzerlerine. Çarşının gölgeli, kokulu köşelerinde gördüğü rüyaları yorumlayan Bedin-saya, ona Burma'da doğan güneşin, dünyanın geri kalanında doğan güneşten farklı olduğu masalını anlattı. Bunu anlamak için gökyüzüne bakması yeterliydi. Yolları nasıl yıkadığını, çatlakları ve gölgeleri nasıl doldurduğunu, perspektifi ve dokuyu nasıl yok ettiğini görmek için. Nasıl yandığını, titrediğini, alev aldığını, ufkun kenarı alev almış bir dagerreyotipi gibi, aşırı pozlanmış ve kenarları kıvrılmış görmek için. Gökyüzünü, banyan ağaçlarını, kalın havayı, nefesini, boğazını ve kanını nasıl sıvı hale getirdiğini. Seraplar ellerini bükme için uzak yollardan nasıl istila etti. Derisi nasıl soyuldu ve çatladı. Şimdi bu güneş kuru bir yolun üzerinde asılı duruyor. Altında yalnız bir kadın bir şemsiyenin altında yürüyor, ince pamuklu elbisesi esintiyle titriyor, çıplak ayakları onu alının sınırına doğru götürüyor. Tek başına güneşe nasıl yaklaştığını izliyor. Ona seslenmeyi düşünüyor ama konuşamıyor.

Bu alıntı aynı zamanda Stanford'daki Pegasus Doktor Yazarlarımız'ın bir üyesi olan Daniel Mason, MD'den, öğrenciyken yayınlanan ilk romanından alınmıştır. Ağır şiirseldir. Baştan sona güçlü görüntü - öğütülmüş zerdeçalın parıltısı, yolları yıkayan güneş, soyulmuş ve çatlamış cilt - çizgi grafiğinin yüzde 100'ü 0,5 nötr çizgisinin önemli ölçüde üzerinde olan 0,59'luk yüksek bir referans etkinlik puanına neden olur. Ancak hikayede gerçekte ne olduğuna dair net bir fikrimiz yok. Şiire zamansal bir bağlam veren ifadeler arasında herhangi bir olay dizisi veya nedensellik yoktur. Bu parça bir Canlılık örneğidir.

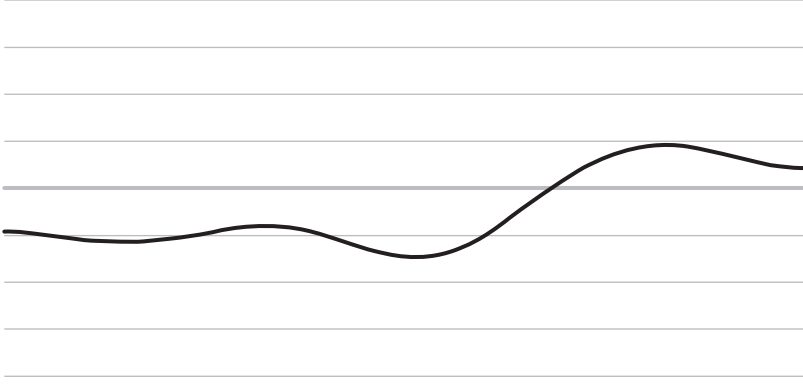


Virginia Woolf: *Dalgalar*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0.63, DAAp Kelime Sayısı = 315, yüksek Puan oranı = 1.0, Ortalama yüksek Puan = 0.13

Güneş henüz doğmamıştı. Deniz gökyüzünden ayırt edilemezdi, ancak denizin sanki bir kumaşın üzerinde kırışıklıklar varmış gibi hafifçe kırışmış olması dışında. Yavaş yavaş gökyüzü beyazladığında, denizi gökyüzünden ayıran ufukta koyu bir çizgi belirdi ve gri kumaş, yüzeyin altında birbiri ardına hareket eden, sürekli olarak birbirini takip eden kalın darbelerle engellendi. Kıyıya yaklaştıklarında, her çubuk yükseldi, kendi kendine yığıldı, kırıldı ve kumun üzerinde ince bir beyaz su perdesi süpürdü. Dalga durakladı ve sonra tekrar çıktı, nefesi bilinçsizce gelen ve giden bir uyuyan gibi içini çekti. Yavaş yavaş ufuktaki karanlık çubuk, sanki eski bir şarap şişesindeki tortu çökmüş ve camı yeşil bırakmış gibi netleşti. Arkasında da beyaz tortu çökmüş gibi gökyüzü açıldı, ya da ufkun altında yatan bir kadının kolu bir lambayı kaldırmış ve bir yelpazenin kanatları gibi gökyüzüne yayılmış beyaz, yeşil ve sarı düz çubuklar gibi. Sonra lambasını daha yükseğe kaldırdı ve hava lifli hale geldi ve şenlik ateşinden kükreyen dumanlı ateş gibi kırmızı ve sarı liflerde titreyen ve alev alan yeşil yüzeyden kopuyor gibiydi. Yavaş yavaş, yanan şenlik ateşinin lifleri tek bir sis, bir akkor halinde birleşti, bu da üzerindeki yünlü gri gökyüzünün ağırlığını kaldırdı ve onu bir milyon yumuşak mavi atoma dönüştürdü. Denizin yüzeyi yavaş yavaş şeffaflaştı ve koyu şeritler neredeyse silinene kadar dalgalanıp parıldadı. Lambayı tutan kol yavaşça yukarı kaldırdı, sonra geniş bir alev görünene kadar yukarı kaldırdı; ufkun kenarında yanan bir ateş yayı,

Bu alıntı yine yoğun şiirsel bir dille doludur ve Canlılığın bir örneğidir. Virginia Woolf, 0.63'lük yüksek bir referans etkinlik puanı, 1'lik bir Yüksek Puan Oranı ve 0.13'lük bir Ortalama Yüksek Puan ile yansıtılan renkli bir dil kullanarak güneşin doğuşunu canlı bir şekilde tanımlar. Ancak, gerçekleşen hiçbir olay veya sıralı eylem yoktur. Ayrıntılı bir resim çizmek için imgeleri kullanır, ancak betimleme zamansal değildir —alıntı bir hikaye anlatmaz. İlginizi çekiyor ve bana göre bunu başarma konusunda mükemmel. Ayrıca kitabın olay örgüsünü önceden haber verir, ancak bunu parçadaki metaforlarında içerir.

Hareket



Daniel Mason: *İkinci Doktor Hizmeti*. Ortalama Referans Aktivitesi = 0,48, DAAp Kelime Sayısı = 267, yüksek Skor oranı = 0,32, Ortalama yüksek Skor = 0,03

beyler—Dr. Pritchard'ın paroksizmal amnezili ve kişilik dönüşümü olan genç kadınla ilgili son raporunu ve Dr. Slayer'ın “Cumberland Kurt Adamı Üzerine” adlı çalışmasını ilgiyle okuduktan sonra, geçtiğimiz ayları bu konuyu düşünerek geçirdim. Kendi durumumu okuyucularınızla paylaşıp paylaşmama konusunda. Tereddüt ettiysem, mahremiyet kaygımdan daha az -takma adlar yeterli olmalı-, Doktor unvanını taşımama rağmen, tıbbi uzmanlığı çiftçilerin ve K-County'nin sütçü kızları. Gerçekten de, geçen yılın garip olayları olmasaydı, muhtemelen senin bilgin Günlüğünü asla açmazdım. Topluluğunuzun üyelerinin çoğunun, Tıbbi ilerletmek gibi asil bir amaç için yayın yaptıklarının farkındayım;

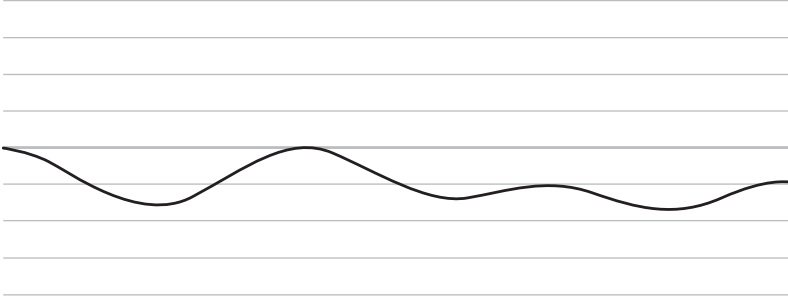
Çoğu hastalığın aksine, Efendiler, içimizde çok sinsi bir şekilde ortaya çıkar, damar ve lif boyunca sürünür, uyumuzu bozar, içimizde o tarifsiz, korkunç duyguyu uyandırır. *hastalık*- çok şey söylemek mümkün *an* Gerçekten de, benim rahatsızlığımın tam Boylam ve Enlem, On İki Öğleden sonra dört vuruş,

24 Ağustos 1882'de, S-'nin dışındaki Mersey's Ridge'in zirvesinde. Hastalıktan dönüyordum. Ilık bir yaz günüydü, havanın polen zerrecikleriyle yoğunlaştığı ve tarlalardan sıra sıra ıslak çimen kokularının yükseldiği o özellikle altın sabahlardan biriydi.

Daniel Mason'ın açılışı *İkinci Doktor Hizmet* zamansaldır, ancak referans olarak çok aktif değildir, bunu 0.48'lik referans aktivite skorunda görüyoruz. Metnin yalnızca yüzde 32'si referanstır ve yalnızca biraz öyledir (Ortalama Yüksek Puan 0.03'tür). Hikaye olayların sırasını ortaya koyuyor - doktor günlüğe yazma motivasyonlarını anlatıyor ve sonra hastalığının hikayesini olay olay anlatıyor. Bununla birlikte, dil canlı veya duygusal değildir. Alıntının çoğunluğu için, neler olduğunu hayal edemiyoruz; yazar bizi kendi dünyasına getirmesin. Olayları yönlendirmek için duygusal bir pusula yoktur. Sıcak yaz gününde sahneyi hayal etmeye başlayabileceğimiz zaman ancak sonundadır ve burada grafikteki referans aktivite puanı yükselir. Hikayenin bir doktordan klinik bir dergiye yazılan bir mektup olarak yazıldığı göz önüne alındığında, Mason'ın geçici ama duygusuz bir şekilde yazma tercihi mantıklı. Bu bir Hareket örneğidir.

Mason'inkine çok benziyor *İkinci Dr. Hizmet*, açılışı *Muhteşem Gatsby* F. Scott Fitzgerald (Ortalama Referans Aktivitesi = 0.51; DAAP Kelime Sayısı = 303; Yüksek Puan Oranı = 0.65; Ortalama Yüksek Puan = 0.03) geçicidir, ancak referans değildir. Bu, Hareket'in başka bir örneğidir - ilgili duyguları atlayan bir tür "oyunlatma" yazısı. Dil bizi yazarın dünyasına taşımaz - hiçbir duygusal ayrıntı, görüntü, duygu yoktur. Ancak, kahramanın neden yargıları saklı tuttuğuna dair bir hikaye anlatılır ve bu açıklama zamansal, sıralı bir şekilde ortaya konur.

Şimdi bazı hastalarımın etkileyici yazı örneklerini inceleyelim.

Hasta 1—Konstriksiyon

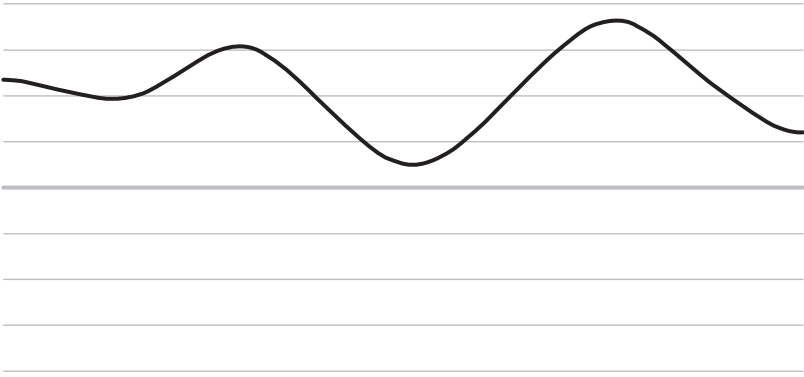
Ortalama Referans Aktivitesi = 0.45, DAAp Kelime Sayısı = 282, yüksek Puan oranı = 0.02, Ortalama yüksek Puan = 0.00

Başıma gelen en kötü şey. Kulağa tuhaf gelebilecek en kötü şeyin bu kadar hızlı büyümek olacağını söylemeliyim. Gençken her şey basittir ve sen neysen osundur. Popüler olmak için numara yapmak yok ve insanların seni nasıl görmek istediğini düşünmüyorsun. Sen sadece yap, giy ve ne hissediyorsan onu söyle. Masum olduğum zamanları özlüyorum ve ailemle temiz bir başlangıç yaptığımı ve hiçbir sorun ya da büyük kavgaların olmadığını hissediyorum. Yaşlandıkça, her zaman normal bir genç olmak ve sonra ailemi memnun etmeye çalışmak için sürekli mücadele ediyorum. Arkadaşlarınla dışarıdayken herkesin yaptığı ama anne babanın anlamadığı şeyleri yaparken, eve gelip anne babanın olmanı istediği kişi olmaya çalışmak çok zor. Ayrıca birçok konuda her zaman ailemle aynı görüşe sahip değilim ve aynı fikirde değilim ki bu da işleri zorlaştırıyor. Büyümek beni değiştirdi ve bazen artık kim olduğumu bile söyleyemem. Bir okulda, hepsi belirli bir şekilde olan insanlarla çok fazla zaman geçiriyorum ve aynı şeyleri düşünmesem veya aynı şeyleri sevmesem bile, onunla gitmek zorundayım. Takipçi değilim, o kadarını biliyorum. Ama çoğu zaman kendimi insanların öyle olduğumu düşünmelerine ve gerçekte olduğumdan daha az tutkulu ve bilgili olduğumu düşünmelerine izin verirken buluyorum. Keşke büyüyüp baskı ve etkilere yenik düşmeseydim. Ama çoğu zaman kendimi insanların öyle olduğumu düşünmelerine ve gerçekte olduğumdan daha az tutkulu ve bilgili olduğumu düşünmelerine izin verirken buluyorum. Keşke büyüyüp baskı ve etkilere yenik düşmeseydim. Ama çoğu zaman kendimi insanların öyle olduğumu düşünmelerine ve gerçekte olduğumdan daha az tutkulu ve bilgili olduğumu düşünmelerine izin verirken buluyorum. Keşke büyüyüp baskı ve etkilere yenik düşmeseydim.

Bu metin düşük geçiciliğe ve düşük referans etkinliğine sahiptir. Burada hikaye yok. İfadeler zamansal bir şekilde ilerlemez ve

herhangi bir nedensel bağlantı var. Ayrıca metinde 0,45 ortalama göndergesel etkinlik puanı, 0,02 Yüksek Puan Oranı ve 0 Ortalama Yüksek Puanla doğrulanan çok az ifade vardır. Yazar duygusal veya duygusal deneyimleri ifade edici dille ilişkilendirmez. Bizi kendi dünyasına getirmiyor ve hikayesini bize yaşatmıyor. Bunun yerine, dil ile anlattığı deneyim arasında bir düzeyde uzaklaştırma vardır.

Hasta 2—Sentez



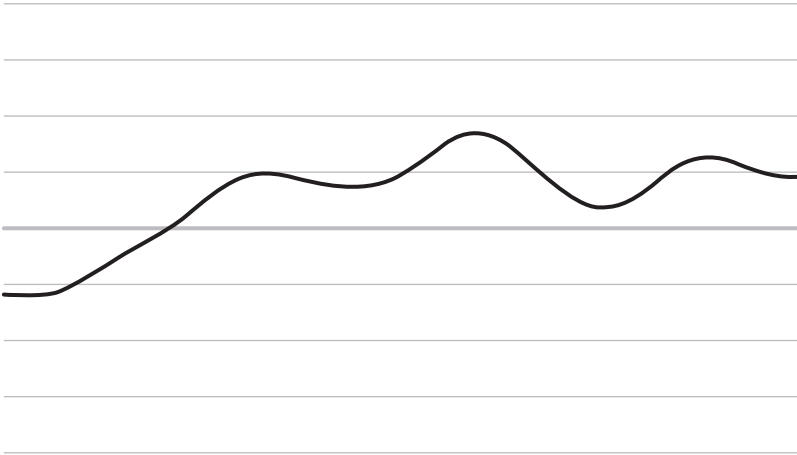
Ortalama Referans Aktivitesi = 0.61, DAAp Kelime Sayısı = 319, yüksek Puan oranı = 1.0, Ortalama yüksek Puan = 0.11

Yıllar önce, kısırağım Suzy'yi San Hill'deki Horse Park'ta göstermek için kayıt oldum. Fazla bir şey göstermemiştim ve bir yargıcın önüne çıkmak konusunda oldukça gergindim. Römorkum olmadığı için atımı gösteri alanına bir mil kadar sürmek zorunda kaldım. Erken geldik ve numaramı almak için gösteri ofisine giderken onu bağlayacak bir yer buldum. Yetmiş giriş olduğunu öğrendim! Evet. Ama ön ve arkada büyük bir #40 ile penny'mi taktım, bindim ve ısınma arenasına gittim. Hepsi aynı giyinmiş, ceketlerinin üzerine aynı penileri giymiş, hepsi siyah kask takmış binicilerle doluydu. Herkes gibi göründüğümü ve o kalabalığın içinde yaşımın bile belirlenemeyeceğini fark ettim. Sekiz yaşında veya seksen yaşında olabilirim. Bunu fark etmek beni hemen rahatlatmıştı. Numaram arandığında,

ve kimse iki şekilde de bilmeyecekti. Sabit bir test yaptım ve yargıçtan kocaman bir gülümseme aldım. Sürekli yüzümde bir gülümseme olduğu için olduğunu düşündüm. Sınıf çok büyük olduğundan ve öğleden sonraya kadar devam edeceğinden, bitirdikten sonra eve gittim ve puanları kontrol etmek için geri döndüm. Üçüncü geldiğimi bulmak için sürprizimi hayal edin. Yetmiş kişiden üçüncüsü. Oldukça gururluydum ve aynı zamanda bana harika bir hediye verildiğini biliyordum. Bundan sonra diziler beni hiç rahatsız etmedi. Ne için orada olduğumu ve yargıcın ya da başka birinin gerçekten önemli olmadığını düşündüğünün ne olduğunu biliyordum. Sadece ben ve atım, kendimizi test ediyorduk.

Hasta 1'in metninin aksine, bu metin oldukça zamansal ve referans niteliğindedir. Olayların net sırası bir hikayeyi betimler - her ifade anlatıdaki bir sonraki eylemi tanımlar. Bizi elimizden alır ve her seferinde bir olay olmak üzere deneyim boyunca bize yol gösterir. Ortalama referans aktivite puanı yüksektir (0,61), bu da yüksek canlılık seviyesini yansıtır. Metnin yüzde yüzü 0,5 nötr çizgisinin üzerinde ve önemli ölçüde öyle (Ortalama Yüksek Puan 0,11 ile). Olayların açıklaması ayrıntılıdır - sahneyi hayal edebilir ve gerginliği, beklenti, gururu ve rahatlamayı hissedebiliriz. Yazar, kendi dünyasına girmemize izin veriyor.

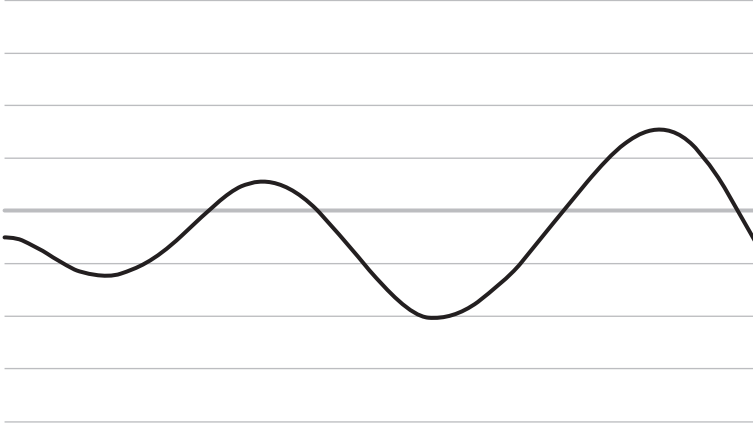
Hasta 3—Canlılık



Ortalama Referans Aktivitesi = 0,53, DAAp Kelime Sayısı = 332, yüksek Puan oranı = 0,79, Ortalama yüksek Puan = 0,05

Hayal kurduğumda, genellikle kendi ahırma sahip olmakla ilgilidir. İlgili sorunları, iş ilişkilerini, kazaları ve özellikle kaçınılmaz olarak ortaya çıkan kişilik çatışmalarını anlıyorum ama hayalimdeki tesiste bunların hiçbirisi olmuyor. Mutlu atlarımız var, mutlu binicilerimiz var, sinek yok, sel yok, ateş yok. Aç atlarla dolu bir ahır beslemek için uyanmaktan daha mutlu bir şey düşünemiyorum, bütün kafalar ahırlardan dışarı fırladı ve acele etmemi istedi. Bakım devam edecekti ama bunun bir tür eğlence olduğunu hayal ediyorum. Dükkan sınıfında bir kuş evi inşa etmek gibi. Zor iş, ama eğlenceli ve ödüllendirici. Atımı ahırda tuttuğum ahırda çok sayıda İspanyol genç adamla tanıştım ve hepsi çalışkan, ilgili ve sorunları hızlı bir şekilde tespit edip rapor ediyor. Harika bir iş ilişkisi kurabileceğimizi biliyorum. Ormanlar ve patikalar olmalı, tepeler de, ama arenalar için yeterli düz alan. Portola Valley Eğitim Merkezi'nin yaptığı gibi bir veteriner kliniğine sahip olmak harika olurdu. Belki de bir kira sübvansiyonu ile oraya çekildi. İyi fikir. Yatılı ve binişli atlara ek olarak, tüm yaşamları boyunca çok çalışmış emekli atları barındıracak yerim olsun istiyorum. Bu cesur yaşlı atları barınak ve mutlu bir yaşlılık geçirdiklerini görmek güzel olmaz mıydı? Belki kendim ve Ben için böyle bir şey umuyorum. Garip görünse de, aynı sitede bir yeşil cenaze işinin güzel bir ortaklık olacağını düşünüyorum. Yeşil mezar alanları genellikle mezar taşlarına izin vermez. En fazla mezar, zemine yerleştirilmiş bir levha ile işaretlenir. Binicilik tesisinin çalışmasına müdahale etmez veya kesintiye uğramaz.

Bu metin, 0,53'lük bir referans etkinlik puanı ile anlamlıdır. Bir resim yapıyor ve okuyucuyu bir ahır sahibi olma hayaline davet ediyor. Sahneyi hayal edebiliyoruz. Bununla birlikte, burada çok az zamansallık görüyoruz, burada bir hikaye yok, nedensel bağlantılarla birbirine bağlı ardışık olaylar yok. Bu metinde çok az eylem var, yalnızca ayrıntılı görüntüler var.

Hasta 4—Hareket

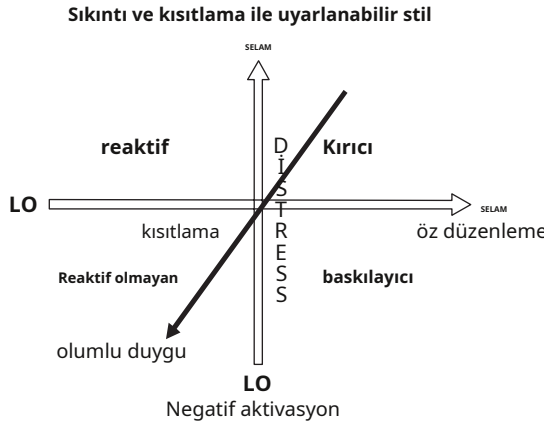
Ortalama Referans Aktivitesi = 0,49, DAAp Kelime Sayısı = 322, yüksek Puan oranı = 0,41, Ortalama yüksek Puan = 0,04

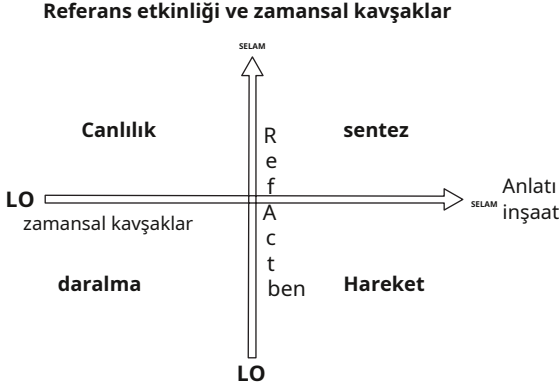
Salı günü o çocuklar beni rahatsız ediyor bundan bıkmaya başlıyorum. Vay harika bisiklet oh bir fikrim var. O bisikleti almama kim yardım edebilir? Belki Eric yapabilir. Oh iyi ki yardım aldım dersler sıkıcı okullar kapanana kadar bekleyemem. Acıktım belki orada ninos'a gidebilirim pizza özel iyi bir anlaşma. Çarşamba, o bisikleti nereye koymalı? Belki defne kilisesinde. Tamam, nerede olduğunu biliyor. Blake'in gelmek istemesi tuhaf, onunla yeni tanıştım ve yardım etmek istiyor. Belki bu onların durmasını sağlar. Bu, sahip olduğumdan daha güzel görünen bir bisiklet. Beden eğitimi öğretmenleri iPod'umu geri vereceği zaman gerçekten acı çekiyor, oh bu bana diğer beden eğitimi için arkadaşına vermem gerektiğini hatırlatıyor. Bir sebep olmadıkça koşmaktan nefret ediyorum. O çocuklar onlara neyin çarptığını bile anlamayacak. Okul bitene kadar bekleyemem, umarım Eric unutmamıştır. Ne dedikleri umurumda değil, onunkini çalışmadım, neden öğrenemiyorlar. Basketbol öğle yemeğinde eğlenceliydi yarın yapacağım bunu. Belki de mandalları saklamalıyım. Kim bisikletine kilit koymaz, vay be, sadece çalınmasını istiyor. Sonunda okullar bitti tamam, sadece işi bitir ve o bisikleti al. Konsantre olmak zor ama sonunda bitti. Tamam, gidip Eric'i bulmalıyım, nerede o? Bisikleti aldı mı? Nereye koymuş? Sahibi onu gördü mü? Oh işte vay be yanlış yere koymuş. Eh, sadece bununla yaşayacağım. Bunu daha iyi saklamalıyız. Tamam, şimdi açıkta olmaması daha iyi. Bu kulplar berbat, onları çıkaracağım. Kim bisikletine kilit koymaz, vay be, sadece çalınmasını istiyor. Sonunda okullar bitti tamam, sadece işi bitir ve o bisikleti al. Konsantre olmak zor ama sonunda bitti. Tamam, gidip Eric'i bulmalıyım, nerede o? Bisikleti aldı mı? Nereye koymuş? Sahibi onu gördü mü? Oh işte vay be yanlış yere koymuş. Eh, sadece bununla yaşayacağım. Bunu daha iyi saklamalıyız. Tamam, şimdi açıkta olmaması daha iyi. Bu kulplar berbat, onları çıkaracağım. Kim bisikletine kilit koymaz, vay be, sadece çalınmasını istiyor. Sonunda okullar bitti tamam, sadece işi bitir ve o bisikleti al. Konsantre olmak zor ama sonunda bitti. Tamam, gidip Eric'i bulmalıyım, nerede o? Bisikleti aldı mı? Nereye koymuş? Sahibi onu gördü mü? Oh işte vay be yanlış yere koymuş. Eh, sadece bununla yaşayacağım. Bunu daha iyi saklamalıyız. Tamam, şimdi açıkta olmaması daha iyi. Bu kulplar berbat, onları çıkaracağım. Tamam, şimdi açıkta olmaması daha iyi. Bu kulplar berbat, onları çıkaracağım.

Bu metin geçicidir—bisiklet hırsızlığını ve bunun sonucunda tutuklamayı çevreleyen olayların sırası açıkça belirtilmiştir—ancak referans etkinliği düşüktür (0,49). Metnin yalnızca yüzde 41'i referans niteliğindedir ve yalnızca biraz öyledir. Metin bir hikaye anlatsa da, sürüş duygularına özel değiliz. Biz okuyucular, bu hikayede bize anlatılandan çok daha fazlası olduğu hissine kapılıyoruz. Bu, suç işlemesine yol açan olayları anlatmaya ve açıklamaya çalışan ergen bir çocuktur.

Bu dört kadran—Kısıtlama, Sentez, Canlılık ve Hareket— Üçüncü Bölüm'de tartıştığım dört Weinberger Ayarlama Envanteri (WAI) çeyreğine (Reaktif, Bastırıcı, Bastırıcı ve Reaktif Olmayan) karşılık gelir. WAI grafiğindeki Kısıtlama eksenini, anlamlı yazı grafiğinin zamansal bağlantı eksenine eşleştir: Kendi kendini kısıtlama, olayları geçici olarak ve bir hikaye olarak paketlemeyi kolaylaştıracaktır. WAI grafiğindeki Tehlike eksenini, ifade edici yazı grafiğinin referans etkinlik eksenine karşılık gelir: Duygulara erişim, bu duyguları canlı bir şekilde ifade etme yeteneğini kolaylaştıracaktır.

Yüksek düzeyde Sıkıntıya sahip ancak WAI'de (Reaktifler) düşük Kısıtlama olanlar muhtemelen canlı bir şekilde yazacaklardır; duygularına kolayca erişirler, ancak bu duyguları düzenlemede ya da yapılandırılmış bir hikayeye (Canlılık) paketlemede daha az beceriklidirler. Yüksek Sıkıntı ve Yüksek Kısıtlama (Baskılayıcılar) olanlar, anlamlı bir şekilde yazmayı ve metni yapılandırmayı (Sentez) daha kolay bulabilirler. Düşük düzeyde Sıkıntı ve yüksek düzeyde Kısıtlama (Bastırıcılar) düşünceleri yapılandırmayı kolaylaştırabilir, ancak duyguları ifade etmeyi (Hareket) zorlaştırabilir. Son olarak, düşük Sıkıntı ve düşük Kısıtlama (Reaktif Olmayanlar) yazının her iki unsurunu da -anlatım ve bir hikayeyi yapılandırmayı- zorlaştırabilir (Kısıtlama).





Bu sınıflandırmaların yazma hakkında düşünmeyi basitleştirmenin bir yolu olduğunu hatırlamak önemlidir. Gerçekte, bir parçayı sınıflandırmak her zaman bu kadar net değildir. Çoğu zaman bir metni bu dört farklı türden birine kolayca kategorize edemeyiz. Bu model, bu kavramlar hakkında düşünmemize yardımcı olacak bir çerçeve sağlayabilir, ancak kendi yazılarımızın net bir şekilde tek bir kategoriye girdiğini bulamayabiliriz - ve bu normaldir ve beklenir.

Ayrıca kendi yazınızı değerlendirirken sezgilerinizi kullanmanızı tavsiye ederim. Tüm insanların hikayeleri anlamak, anlatmak ve yazmak için doğuştan gelen veya erken ortaya çıkan bu kapasiteye sahip olma ihtimalini tanımladık. Yazınızı yazdıktan sonra arkanıza yaslanın ve renkli bir hikaye olduğu izlenimini edinip edinmediğinize bakın. Kendinizi dahil hissedip hissetmediğinize bakın. O zaman, yalnızca bazılarıımıza daha ampirik bir eğilimle hitap eden tüm bu matematiksel döngülerden kendinizi kurtarabilirsiniz.

Şimdi, öğrencilerden birkaç etkileyici yazma örneğini tartışalım. Tanımlayıcı bilgileri kaldırdım veya değiştirdim, ancak metinleri başka türlü düzenlemedim. DAAP ile her metnin ilk 300 kelimesini analiz ettim. Zamansal kavşakları saymanın karmaşıklığı nedeniyle, zamansallığın bir göstergesi olarak kelime sayımının kullanılmasını öneriyorum ve bu tekniği burada göstereceğim. Bu nedenle aşağıdaki metinler için iki kelime sayımı bildireceğim: "DAAP Kelime Sayısı", DAAP programı tarafından ortalama referans aktivite skorunu hesaplamak için kullanılan kelime sayısıdır. "Tüm Metin Kelime Sayısı", öğrencinin ayrılan otuz dakika içinde yazdığı toplam kelime sayısıdır - bu kelime sayısı, zamansal kavşaklar yerine zamansallık için kullandığım vekildir.

onun duyguları hakkında. Bu sözleri yazmış olması, gerçekten de yapabileceği anlamına geliyordu. Bu yüzden onun sözlerine duyduğum iyi hisler, bu şekilde tanımadığım bir kişiden geldiği için kötü hislere dönüştü. Babamın her zaman daha açık yürekli olmasını beklerdim. Duygularını ifade etmeden neden hep bu kadar sessiz kaldığını merak ediyorum. Aslında, onu web kamerasında yakaladığımda hala benim yaşlı babam. Kendime her zaman, ben, kardeşlerim ve ben, ailemin onları mutlu etmesi için yeterince şey yapıp yapmadığımızı sorarım. Bize göre ebeveynlerimiz çok üzgün görünüyor.

Bu parçanın analizine, başı, ortası ve sonu olan bir hikaye mi diye sorarak başlıyoruz. Bir hikayenin başlangıcı bizi karaktere ve ortama yönlendirir. Sahneyi ayarlar. Yazarın Noel geleneklerini ve işin içinde kimlerin olduğunu öğreniyoruz. Ardından, orta karmaşıklıklaştırıcı eylemi ararız. Yazar, Noel için ailesine katılmamaya karar verdikten sonra, babasından bir mektupla ailesinden bir paket alır. Hikaye, yazarın babasına daha önce sevgisini ya da nazik sözlerini hiç ifade etmediği için ne kadar üzüldüğünü yazmasıyla sona erer. Kelime sayısı (419) normal aralıktadır ve parça içinde açık bir zamansallık vardır—olaylar art arda anlatılır ve nedensel olarak bağlantılıdır. Bu bir hikaye.

Şimdi parçanın duygusallığına bakıyoruz. Bu parçayı okumak size belirli bir şekilde hissettiriyor mu? Bu seni nasıl hissettiriyor? Sizce yazar nasıl hissediyor? Yazı sizi içine çekiyor ve aynı duyguları hissettiriyor mu? Burada bazı net duygular var. Yazar, eve gitmediği için biraz suçluluk duyduğunu ifade ediyor ve parçanın sonuna doğru, babası tarafından üzgün, üzgün ve hüsrana uğramış hissettiğini yazıyor. Ortalama referans etkinliği, normal aralıkta olan 0,54'tür. Metnin yüzde seksen altısı referanstır, ancak çok fazla değildir. Bazı duygusallık ifade edilir, ancak yazarın tamamen ele alınmayan bazı duyguları da olabilir. Parça hem geçici olarak yapılandırılmış hem de duygusal olduğu için, onu Sentez olarak etiketliyoruz.

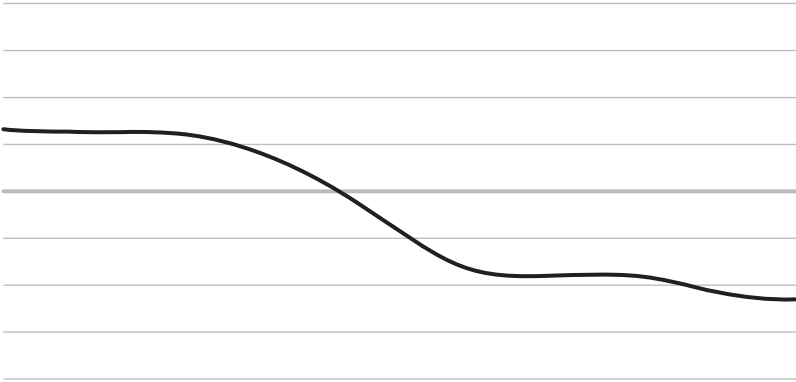
Şimdi, yüzeyin altında gizlenen herhangi bir gizli içerik göstergesi arıyoruz. Çizgi grafiği, yazarın bazı duygulardan geri adım attığını gösteriyor. 100 kelimeden hemen önce önemli ölçüde düşer ve daha sonra düzleşir, metnin geri kalanı için 0,5 civarında gezinir. 100 kelime civarında metinde ne olur? Ailesiyle geçirdiği mutlu zamanlar hakkında yazmaktan şimdiki olumsuz duygularına geçtiği anda, grafik büyük ölçüde düşüyor. Metnin geri kalanı için sorunları tartışıyor

ailesiyle birlikte ve grafik 0,5 civarında düz kalıyor. Duygularını yüzeyde kabul etse de, yazar nasıl hissettiğini veya onu böyle hissettiren şeyleri derinlemesine araştırmaktan kaçınıyor.

Okurlar olarak, yazarın tüm hikayeyi tam olarak anlatmadığı hissine kapılıyoruz. Biraz suçluluk duygusundan söz ediyor ama bu duyguyu çabucak en aza indiriyor. Aileyle ilgili sorunlardan ve Noel için eve gitmek istemediğinden bahsediyor, ancak ayrıntıya girmiyor. Neden eve gitmeyerek ailesine bir mesaj göndermek istediğini açıklamıyor. Ardından, parçanın sonunda, belki de anne ve babasını mutlu etmek için yeterince şey yapmadığını ve çok üzgün göründüklerini söylüyor. Bu, muhtemelen karmaşık duygulara ve onu çevreleyen çok fazla tarihe sahip olan oldukça ağır bir ifadedir, ancak bunların hiçbirini detaylandırmaz.

Öğrenci 20, bu içeriği keşfetmeye değer. Muhtemelen, bu duygulara ve ailesiyle yaşadığı zorluklara değinme konusunda biraz direnci vardır. Bu konuyla ilgili ek anlamlı yazma görevleri üstlenmek, onun gerçekten nasıl hissettiğini açıklayabilir, bu duyguları çözmesine ve onları dinlendirmesine izin verebilir.

Öğrenci 21— *Daralma*



Ortalama Referans Aktivitesi = 0.47, DAAp Kelime Sayısı = 196, Tüm Metin Kelime Sayısı = 187, yüksek Puan oranı = 0.42, Ortalama yüksek Puan = 0.05

Deneyimlerimi yazmak ya da yazmaya çalışmak benim için olumsuz bir deneyimdi. Genel olarak kendimi çok pozitif bir insan olarak görüyorum,

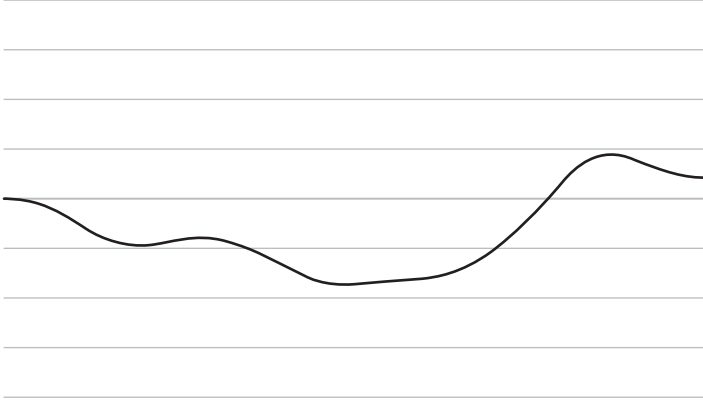
en azından başkaları için, ama ne zaman olumlu deneyimimi formüle etsem, olumsuzluk kırıntıları kendi yolunu buldu. Onu uzak tutmak için savaştım ve bu beni mutsuz etti çünkü bırakmamız gerektiğini biliyordum. Sonra, olumsuz bir deneyim hakkında yazmak için oturduğumda, kelimelere dökebileceğim belirli bir deneyim aklıma gelmedi. Ufkumda büyük bir bulut olduğunu biliyorum, uzak durmak için gülümsemeler ve kahkahalarla mücadele ediyorum. Üzüntü, suçluluk ve güçsüzlükle dolu olduğunu biliyorum. Bulutun neden orada olduğunu biliyorum ama onu uzaklaştıramıyorum. Ve bunun hakkında yazamam. Kendimi güneşi uzaklaştırmaya ve fırtınanın gelmesine izin vermeye istekli bulmuyorum. Çok büyük olacak ve korkarım bir daha kalkamayacağım. Buna karşı duracak kadar güçlü olduğumu bilene kadar beklemeliyim.

Bu yazar, etkileyici yazı yoluyla güçlü duygularla yüzleşmeye çok dirençli birine iyi bir örnektir. Net bir hikaye yok - gerçek bir başlangıç, orta ve son yok. Parça, geçici bir hikayeden çok bir dizi bağımsız ifadedir. Henüz rahatsız edici bir olayı uyumlu bir şekilde paketlemedi; hala işlemeye devam ediyor. Kelime sayısının oldukça düşük olması (187) direncin bir başka göstergesidir. Düşük kelime sayısı, aynı zamanda referans aktivite puanını da bozar. Genel olarak, 300 kelimenin altındaki bir kelime sayısı, DAAP programı ile doğru sonuçlar vermez. Bu puanları ve grafiği bir tuz tanesi ile almalıyız.

Bununla birlikte, yazarın herhangi bir gerçek duyguya yaklaşmak istemediği açıktır. Burada canlı bir dil yoktur; eser bizi içine çekmiyor. Üzücü duygulardan bahsetmesine rağmen, ayrıntı vermiyor veya bize herhangi bir bağlam vermiyor. Bu referans olarak aktif bir parça değil. Küçük bir yapı ve çok az duygu ile bu yazıyı bir Daraltma parçası olarak sınıflandırıyoruz.

Bazen etkileyici yazma görevi gerçek bir mücadeledir. Yazarın da belirttiği gibi, her zaman istediğimizi yazamayabiliriz ve önemli bir duygusal dirençle karşılaşabiliriz. Bunun gibi engellerle karşılaştığınızda cesaretiniz kırılmasın. Bırakmayı ve aklınıza ne gelirse yazmayı unutmayın. Zamanla, süreç daha özgürce akacaktır. Bazen, Öğrenci 21'in yaşadığı gibi, üzücü duygularla veya deneyimlerle yüzleşmeye hazır değiliz. Bu genellikle hala bir fırtınanın ortasında olurlur. Ancak, kendimizi hazır hissettiğimizde, etkileyici yazma gibi araçları kullanarak yavaş ve dikkatli bir şekilde çalışmak, nihayetinde bu duyguların ötesine geçmemizi sağlayacaktır.

22. Öğrenci—Hareket



Ortalama Referans Aktivitesi = 0.47, DAAp Kelime Sayısı = 301, Tüm Metin Kelime Sayısı = 289, yüksek Puan oranı = 0.23, Ortalama yüksek Puan = 0.03

İşe gitmeden önce çocukları bırakıp hızlı bir duş almak için eve dönüyorum. Bu sabahlar her zaman bir savaş gibi geliyor. Önce biraz rahatlamak için bir mısır gevreği kasesi alacağım. İş günü patlamadan önceki bu sessiz anı kesinlikle hak ediyorum. Bu arada bazı e-postaları okuyabilirim. Gelen kutusu dolu ve yapılacaklar listesi dolup taşıyor. İlk önce ne yapmalıyım? Hâlâ çok açım, hızlı bir sandviç hazırlayacağım, hiçbir şey fantezi değil, sadece iki parça ekmek ve arada biraz İsviçre peyniri. Yemek yerken biraz Netflix izlemekten zarar gelmez. Prime Suspect'in başka bir bölümünü izliyorum. Neden o zaman görmedim? Muhtemelen o zaman da çok meşguldüm. Şimdi izlemek garip geldi. Yavaş ama hala merak içindeyim, bu yüzden sadece yarım saat daha uzun, sadece son bir bölüm. Bugün pek bir şey yapmayacağımı görebiliyorum. Midemde basınç artıyor, atmak istiyorum gibi. Ama belki de bu gün o kadar da kötü değildir. Ağabeyim o gün için kendini hastanede yattığını söylledi. Bu düşünce hoşuma gitti. Nasıl olduğunu bilmiyorum ama şimdi bu parlak ama kendi kendini yok eden senaristle ilgili bu üç bölümlük belgeseli izliyorum. İlk resimlerde çok güzel ve oyuncu, şimdi çok yaşlı, çok şişman, çok kırılmış. Muazzam bir dürüstlikle, saplantılarını, bir dizeyi koklamadan nasıl yazmadığını, ailesindeki erkeklerin lanetinden nasıl kurtulamadığını, çocuklarını nasıl ihmal ettiğini yapıbozuma uğrattıyor. Nasıl ağladığını anlatırken Nasıl olduğunu bilmiyorum ama şimdi bu parlak ama kendi kendini yok eden senaristle ilgili bu üç bölümlük belgeseli izliyorum. İlk resimlerde çok güzel ve oyuncu, şimdi çok yaşlı, çok şişman, çok kırılmış. Muazzam bir dürüstlikle, saplantılarını, bir dizeyi koklamadan nasıl yazmadığını, ailesindeki erkeklerin lanetinden nasıl kurtulamadığını, çocuklarını nasıl ihmal ettiğini yapıbozuma uğrattıyor. Nasıl ağladığını anlatırken Nasıl olduğunu bilmiyorum ama şimdi bu parlak ama kendi kendini yok eden senaristle ilgili bu üç bölümlük belgeseli izliyorum. İlk resimlerde çok güzel ve oyuncu, şimdi çok yaşlı, çok şişman, çok kırılmış. Muazzam bir dürüstlikle, saplantılarını, bir dizeyi koklamadan nasıl yazmadığını, ailesindeki erkeklerin lanetinden nasıl kurtulamadığını, çocuklarını nasıl ihmal ettiğini yapıbozuma uğrattıyor. Nasıl ağladığını anlatırken

Terk edilmiş çocuğuyla yaptığı haftalık görüşmeden sonra kendimi de ağırlarken buluyorum.

Bu metin biraz zamansaldır - A, B'ye götürür, bu da Cal'a götürür, ancak olaylar arasında birçok nedensel bağlantı eksiktir. Başlangıcı, ortası ve sonu var ama bizi cevaplanmamış birçok soruyla baş başa bırakıyor: Çocukları nereye bırakıyor? Neden bu sabahlar bir savaş gibi geliyor? Yazar neden bu kadar baskı altında hissediyor? Sonunda neden ağlıyor? Ortalamadan önemli ölçüde düşük olan kelime sayısı, bir miktar direnci gösterir. Yazarın bu düşünceleri net bir anlatıma sığdırmak için bazı ek işlemler yapması gerekse de bunu bir hikaye olarak sınıflandırabiliriz.

Ortalama referans etkinliği 0,47'dir ve ortalamanın önemli ölçüde altındadır. Yüksek Skor Oranı ve Ortalama Yüksek Skor değerleri de düşüktür. Görünüşte, metin duygusallığı ifade ediyor gibi görünüyor; yazar bunalmış, endişeli ve üzgün hissediyor. Ancak, bu duyguların hiçbirine derinlemesine girmez. Mutsuzluğunu kabul ederken, nedenini ve gerçekte nasıl hissettiğini araştırmaktan geri adım atıyor, bu da düşük referans etkinlik puanına yansıyor. Bu yazı bir Hareket metni örneğidir.

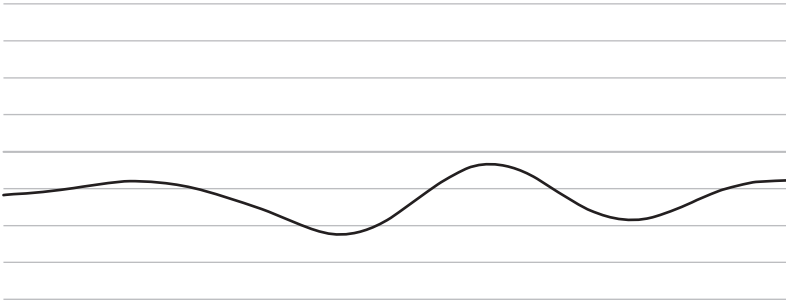
Grafik özellikle 100 ila 200 kelime arasında düşüyor. Metinde bu noktada, yazar sıkıntı duygularından geri adım atıyor ve günün o kadar da kötü olmayabileceğini öne sürüyor. Buradaki referans etkinliğindeki düşüş, bu iyimserliğin daha derin, daha üzücü duyguları gizleme girişimi olduğunu gösteriyor.

Daha sonra grafik, yazarın belgesel karakterine ilişkin açıklamasına karşılık gelen 200 ila 300 kelime arasında zirve yapar. Öğrenci 22'nin yazıları, başkalarının üzüntülerini anlatırken, kendisinininkinden çok, çok daha anlamlı ve canlı hale geliyor. Belgesel karakterinin içinde bulunduğu kötü durumda Öğrenci 22'nin özdeşleştiği bir şey var. Duygularını bir vekaletle yerleştirerek, bilinçli zihnini kendi duygularıyla yüzleşmekten koruyan onları sembolik olarak ifade edebilir.

Metin oldukça metaforiktir, bu da bize altta yatan duygu ve gizli içerik hakkında ipuçları verir. "Bu sabahlar her zaman bir savaş gibi geliyor", "iş günü patlıyor" ve "yapılacaklar listesi dolup taşıyor" gibi ifadeler bir gerginlik hissi yaratıyor. Buradaki metafor savaş ve kavga metaforudur. Yazar belki de kendini çok fazla yöne çekildiğini, bunalıldığını ve hem iş yükümlülüklerini yerine getirmek hem de çocuklarıyla zaman geçirmek için sürekli mücadele ettiğini hissediyor. Yapamayacağını hissediyor gibi görünüyor

sürdür. Bu konuyu daha derinlemesine araştırmaktan ve gelecekteki anlamlı yazma alıştırmalarında bu duygulara odaklanmaktan faydalanabilir. Zamanla, kendini bu düşünce ve hislerini nedensel bağlantılar ve zamansal sıralama ile daha yapılandırılmış bir hikayeye dönüştürürken bulabilir ve duygularını tam olarak ifade edebilir hale gelebilir. Bu yazma süreci, bu zor duygular içinde sıkışıp kalmaktan ve bunalmış hissetmektense, bu zor duygular üzerinde çalışmasına önemli ölçüde yardımcı olabilir.

Öğrenci 23— Daralma



Ortalama Referans Aktivitesi = 0,44, DAAP Kelime Sayısı = 316, Tüm Metin Kelime Sayısı = 521, yüksek Puan oranı = 0.0, Ortalama yüksek Puan = 0.0

Bu parıldayan tavsiye mektubu gerçekten benim hakkımda mı? uyuştum. Belki de aileden gelen tüm bu "kendini beğenmişlik kokuyor" mantrası, kendimle ilgili övgüleri görebilmem için beni uyuşturdu. Hmm Teşekkürler, Gram. Zeki ve motive olarak adlandırılmak şaşırtıcı ve sınıfta olması bir zevk. Peki ya bu? Ben bir neşeyim. Matematik mücadeleleri yüzünden bir kısmının kendini zeki hissetmediğini biliyorum. Ve Rahibe Helen ve diğerlerinin kese kağıdından çıkmanın bir yolunu bulamadığım alay konusu. Bir öğretmen bunu neden yapar? Sanırım bu mektubu yazanların sözlerini, o hayır diyenlerin yerine alacağım. Aptal gibi görünmektense neşeli olmayı tercih ederim. Bu olumsuzluğun hala içimde nasıl saklandığına şaşıyorum. Belki de yeterince iyi bir mantra değildir. Bu mektubu, kötü öğretmenlere panzehir olarak her gün görebileceğim bir yere postalamalıyım. Çok çalışıyorum. Ben sıkı çalışırım. Bilimsel çalışma yapmaya çalışıyorum. Hayır diyenlerin ve ponpon kızlarımın savaştan güçleri. Bu çekışmeyi kimin kazanmasına izin vereceğime karar vermeliyim. Ne zaman derste başarılı olsam içimden bir ses evet der! Bana inanmayanları al!

Onları nasıl geçebiliriz? Bu kadar güce sahip olmalarına izin vermeyi nasıl durdurabiliriz? Bunun gibi şeyler. Psikolojik geri konuşma. Bunu sevdim. Kurban olmak istemiyorum. Bazen farklı öğrenirim ama farklı olmak kötü değildir. Bu farklı. Sade ve basit. Benim gibi - düzgün ateş edin, sıkı çalışın ve sınıfta eğlenceli olayrak anılın. Bununla yaşayabilirim. Öğrenmek neden benim için bu kadar önemli? Sanırım beni başka dünyalara götürdüğü için ama aynı zamanda ters yöne de götürüyor ve kendimi tanıma yardımcı oluyor. İçimdeki. İyi hissettiriyor. En tatmin edici bir yolculuk gibi. Aşk kitaplığı okuma odaları. Yeni bir sınıfın ilk gününü sevin. Tamamlanmış bir dönem ödevindeki son noktanın zaferini sevin. Hepsi benim için orada. Rahibe Helen, bunu benden almaya çalışmal Acaba hala yapıyor mu? Başka bir nesilde yıkım ve acıyı mahvetmek. Umarım değildir. Bunu öğrencilere yapmaya mecbur hissettiği (bu bir kelime mi?) hangi acı verici yerden geliyor? Bu ondan biraz daha az nefret etmeye yardımcı oluyor. Ama sadece biraz. Belki bana iyi bir ders olur. Kendi öğrencilerime nasıl davrandığıma dikkat etmek için. Bu, buradan gelebilecek bir hediye. Tüü. Mektuba geri dön. Çerçeveleyebilir miyim? Bir kopyasını Rahibe Helen'e postalayabilir miyim? Ha. Bu eğlenceli olurdu. Hepsinden iyisi, bence ilerlemek. Bu mektup yazarı artık beni tanıyor ve beni kutluyor. Bu bana bir hediye ve olumsuzdan daha güçlü bir ses. Onu duymaya başlamak gerek. Onu duymaya başlamak istiyorum. Ne kadar süre kurban olmak istiyorum? Bu kadar gecikmiş olan son kullanma tarihi. Evimde ve kalbimde yayınlamayı düşünüyorum. Sonuçta, ben bir neşeyim! Belki bana iyi bir ders olur. Kendi öğrencilerime nasıl davrandığıma dikkat etmek için. Bu, buradan gelebilecek bir hediye. Tüü. Mektuba geri dön. Çerçeveleyebilir miyim? Bir kopyasını Rahibe Helen'e postalayabilir miyim? Ha. Bu eğlenceli olurdu. Hepsinden iyisi, bence ilerlemek. Bu mektup yazarı artık beni tanıyor ve beni kutluyor. Bu bana bir hediye ve olumsuzdan daha güçlü bir ses. Onu duymaya başlamak gerek. Onu duymaya başlamak istiyorum. Ne kadar süre kurban olmak istiyorum? Bu kadar gecikmiş olan son kullanma tarihi. Evimde ve kalbimde yayınlamayı düşünüyorum. Sonuçta, ben bir neşeyim! Belki bana iyi bir ders olur. Kendi öğrencilerime nasıl davrandığıma dikkat etmek için. Bu, buradan gelebilecek bir hediye. Tüü. Mektuba geri dön. Çerçeveleyebilir miyim? Bir kopyasını Rahibe Helen'e postalayabilir miyim? Ha. Bu eğlenceli olurdu. Hepsinden iyisi, bence ilerlemek. Bu mektup yazarı artık beni tanıyor ve beni kutluyor. Bu bana bir hediye ve olumsuzdan daha güçlü bir ses. Onu duymaya başlamak gerek. Onu duymaya başlamak istiyorum. Ne kadar süre kurban olmak istiyorum? Bu kadar gecikmiş olan son kullanma tarihi. Evimde ve kalbimde yayınlamayı düşünüyorum. Sonuçta, ben bir neşeyim! Bu bana bir hediye ve olumsuzdan daha güçlü bir ses. Onu duymaya başlamak gerek. Onu duymaya başlamak istiyorum. Ne kadar süre kurban olmak istiyorum? Bu kadar gecikmiş olan son kullanma tarihi. Evimde ve kalbimde yayınlamayı düşünüyorum. Sonuçta, ben bir neşeyim!

Kelime sayısı normal aralıkta olmasına rağmen, burada olayların net bir ilerlemesini veya başlangıç, orta ve bitişi görmüyoruz. Yüksek Puan Oranı 0 ile, DAAP eğrisi referanssız aktivite bölgesinde kalır (yani, eğri 0,5'in altında kalır) ve ortalama referans aktivite skoru 0,44'tür, düşük canlılık veya duygusallığın bir göstergesidir. Yine, bu yazı bir Daraltma örneğidir.

Bu metin, "Olumlu bir olay hakkında yaz" istemine yanıt olarak yazılmıştır, ancak gözle görülür bir olumlu duygusallık eksikliği vardır. Bize şu soru kalıyor: Böylesine mutlu bir olay hakkında yazarken, yazarı canlı, olumlu duygularla yazmaktan alıkoyan nedir? Ne saklıyor? Belki de yazar daha derin bir duygu katmanından uzaklaşıyor.

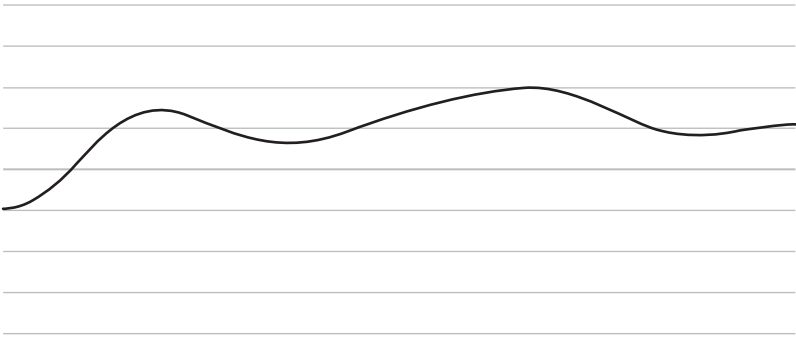
Okulla ilgili sevdiği her şeyi anlattığında, 350 kelimesinden hemen önce mutluluğu ifade etmeye başlar. Metnin geri kalanı çok sayıda özeleştiril, olumsuz hatıra ve

duygular. Bu, bilinçli olarak hakkında yazmayı amaçladığımız şeyler hakkında her zaman yazmadığımızın bir başka örneğidir. Mutlu bir deneyim hakkında bilinçli olarak yazmaya çalışsak bile, çoğu zaman neyi bastırdığımızı veya neyin işlenmesi gerektiğine dair ipuçları yazıya sızar.

Bu, yazarın direndiği daha derin, gizli içeriktir. Rahibe Helen ile ilgili anıları ve bununla bağlantılı kaygı, Öğrenci 23'ün gelecekteki anlamlı yazıları takip ederken odaklanması için iyi bir yer olacaktır.

İşlenmedikleri için bu düşünce ve duygular, onun en olumlu yaşam olaylarına bile sızar. Etkileyici yazma, onun anıları yapılandırmasına, sindirmesine ve bu üzücü duygulardan kurtulmasına yardımcı olabilir.

Öğrenci 24—Sentez



Ortalama Referans Aktivitesi = 0,55, DAAp Kelime Sayısı = 302, Tüm Metin Kelime Sayısı = 529, yüksek Puan oranı = 0,91, Ortalama yüksek Puan = 0,06

Bu hafta bir arkadaşlığı bitirdim. bundan emin değilim. Ya da arkadaşım ve ben karşılıklı olarak bitirdiysek. Her iki durumda da, deneyim üzücü ve rahatsız ediciydi. Bu kişiyle 2010 yılında, o zamanki erkek arkadaşım ve ben henüz yeni çıkıyorken tanışmıştım. Adına T. diyeceğimiz bu kadın, erkek arkadaşımın bir arkadaşıyla çıkıyordu ama kendi ilişkisi değişkendi, muhtemelen ayrılmanın eşiğindeydi. Durumu hakkında blog yazmaya başladı ve ben de yazmasını destekledim. Bugünlerde pek çok insanın yaptığı gibi, aslında yüz yüze görüşmeden önce birbirimizi çevrimiçi mekanlar (bloglar ve Facebook) aracılığıyla tanıdık. Ama tanıştığımız zaman, çoktan arkadaş oluyormuşuz gibi hissettim. Önümüzdeki iki yıl boyunca,

ilişkisi sona erdiğinde ve bu durumla boğuştuğunda genellikle destek ve tavsiye için bana ulaştığı sayısız e-posta alışverişinde bulundu. Ayrıca finansal zorluk yaşıyordu ancak yazma becerilerini bir sosyal medya ortamında kullanacak yeni bir iş kurmak istiyordu. Arkadaşlığımız hem e-posta yoluyla (çoğu zaman Oregon'da yaşadığı için) hem de mümkün olduğunda şahsen devam etti. Yerel müzik etkinliklerinde birbirimizi gördük, kahve içmek için buluştuk vb. Ben onun işini destekledim, o da benimkini. Ayakkabılar, erkekler ve hayat hakkında konuştuk. Ancak 2011 yılı sonunda erkek arkadaşım ile ayrıldıktan sonra T. ve benim iletişimimiz Facebook ile sınırlı kalmış gibi görünüyordu. Onunla pek çok kez bir araya gelmeyi denedim ama yine de beni "çok meşgul" ve "yeterli zaman yok" diyerek erteledi. " Haftalarca cevapsız kalan (iki yıl önce benimle olduğu gibi) tavsiye isteyen e-postalar gönderdim. Bu zamana kadar yeni bir ilişki içindeydi, blogunu ve sosyal medya sayfasını (çok başarılı bir şekilde) hayata geçirdi ve finansal sorunlarını hafifletmek için bir günlük işe başladı. Kısacası hayatı yoluna girmişti ama arkadaşlığımız için Facebook sayfalarında yorum alışverişi yapmak dışında "zamanı" yoktu. Öte yandan, onu şahsen görmeyi özledim ve arkadaşlık kurmanın ve sürdürmenin bir yolu olarak sosyal medyadan uzaklaşıyordum. Facebook'un yeniliği benim için (uzun süreli arkadaşlarımdan çoğunda olduğu gibi) etkisini yitirmişti ve "gerçek dünya"daki kişisel etkileşim önceliğimdi. Onunla bir arkadaşlığı sürdürmek istesem de, işler sadece onun şartlarına bağımlı gibi hissettim - ve bu şartlar Facebook arkadaşlarıydı ya da hiçbir şeydi. Bana göre hiç bir arkadaşlık değil; röntgenci bir deneyimdir. Ve aslında, üç yıllık arkadaşlığımızı sona erdiren e-posta alışverişindeki "şartları" olduğunu doğruladı. Arkadaşlığımızdaki rolünün, belki de çoğunlukla o zamanki ihtiyaçlarına dayandığını düşünmek beni üzüyor. Ve önceki romantik ilişkimin sona ermesinden bu yana benden gerçekten uzaklaştığını fark etmek. Eski erkek arkadaşım ile (yine bildiğim kadarıyla çoğunlukla çevrimiçi) bir arkadaşlığı sürdürmeye devam ediyor. Ve önceki romantik ilişkimin sona ermesinden bu yana benden gerçekten uzaklaştığını fark etmek. Eski erkek arkadaşım ile (yine bildiğim kadarıyla çoğunlukla çevrimiçi) bir arkadaşlığı sürdürmeye devam ediyor. Ve önceki romantik ilişkimin sona ermesinden bu yana benden gerçekten uzaklaştığını fark etmek. Eski erkek arkadaşım ile (yine bildiğim kadarıyla çoğunlukla çevrimiçi) bir arkadaşlığı sürdürmeye devam ediyor.

Sözcük sayısı normal aralıktadır ve metin, bir başlangıç, orta ve son ile açık bir zamansal olaylar dizisine sahiptir. Yazar, ilgili oyuncularla ilgili arka plan bilgileriyle sahneyi hazırlıyor ve ardından bizi arkadaşından ayrılma olaylarına sırayla ve ayrıntılı olarak yönlendiriyor. Bu bir hikaye.

Ortalama referans etkinliği, normal aralıkta olan 0,55'tir. 0,91'lik Yüksek Puan Oranı ile metnin çoğu için eğri 0,5'in üzerinde kalır ve bu da yazarın yazdığı şeye duygusal olarak bağlı olduğunu gösterir. Geri çekilmek veya duygularını bastırmak yerine meselenin özüne iner. Duygularını tam olarak hissetmesine ve ifade etmesine izin veriyor ve olayı, onları tutarlı bir hikayede paketleyebilmek için yeterince işledi. Bu bir Sentez metnidir.

Pratik yaparak ve DAAP programı gibi araçları kullanarak, etkileyici yazma stiliniz zaman içinde gelişebilir. Yazınız daha geçici ve daha referanslı hale geldikçe, özellikle aynı konuyu veya deneyimi tekrar tekrar ziyaret ettiğinizde, doğal olarak daha fazla Sentez metni üretmeye başladığınızı görebilirsiniz. Bu şekilde yazmak, yalnızca yaşam deneyimlerinizi işlemenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi keşfetme sürecinize de yardımcı olabilir. Sayfadaki satırlar arasında genellikle bilinçaltınızla ilgili ipuçları gizlidir. Bu ipuçlarını nasıl tanıyacağınızı ve deşifre edeceğinizi öğrenerek, yazınızı size bilinçaltınız hakkında fikir verecek ve nihayetinde hayatınızı iyileştirecek şekilde yorumlamada ustalaşabilirsiniz.

Etkileyici yazılarınız sizin tarafınızdan oluşturulur ve ampirik veya hermeneutik analizleriniz için erişilebilirdir. Bir sonraki bölümde (Yedinci Bölüm), rüyaları nasıl analiz edeceğinizi tartışacağız ve size yazılarınıza yorumbilimsel olarak nasıl yaklaşacağınız konusunda bir model vereceğiz. Bunu genellikle rüyalarla yapmak zorundayız çünkü - dürüst olmak gerekirse - burada tanımladığımız türden ampirik araştırmalara teslim olamayacak kadar karmaşıktırlar. Ama bu dersi verdiğim uzun yıllar boyunca, kaç kişinin metinlere yorumbilimsel olarak yaklaşabildiğinden ve bir kez daha gizli zihinlerine ayrıcalıklı erişim kazanabildiğinden çok etkilendim.

Bilinçdışına giden kraliyet yolu: rüya analizi

Rüyalar size ne zaman kendiniz hakkında bir şeyler söyler?

A İnsanlığın binlerce yıldır bildiği gibi, şeytanlarımız genellikle geceleri biz uyurken ziyarete gelir. Kültürler arasında, tarih boyunca ve tüm uyanık yaşam farklılıklarımıza rağmen, her gece dinlenmek için kafamızı koyduğumuzda, insanlar tek bir ortak deneyimde birleşir: rüya görme. Hepimiz gözlerimizi kapatıp fantastik hikayeler ve film benzeri görüntülerle dolup taşmanın nasıl bir şey olduğunu biliyoruz. Rüya hayatımız zengin ve uçsuz bucaksız olabilir, ama tüm bunlar ne anlama geliyor? Bazıları, eski Yunanlılar gibi, rüyaların kehanet niteliğinde olduğuna inanıyor. Albert Einstein'ın Görelilik Kuramı veya genetik bulmacanın çözümüyle James Watson gibi diğerleri derin uykudayken büyük içgörü anları yaşadılar. Birçoğumuz her sabah rüya gören zihinlerimizde gizli bir mesaj olduğu duygusuyla uyanırız.

Ortalama olarak, her birimiz yaşamımızın üçte birini uykuda geçireceğiz. Ve uyku ihtiyacımızda yalnız değiliz - tüm hayvanlar uyur. Soru şu, neden? Dr. Allan Rechtschaffen'in (1971) dediği gibi, "Eğer uyku kesinlikle hayati bir fonksiyona hizmet etmiyorsa, o zaman bu, evrim sürecinin şimdiye kadar yaptığı en büyük hatadır." Yatakta ne kadar zaman geçirsek de uykunun ya da rüya görmenin işlevini tam olarak bilmiyoruz.

Kısmen bu gizemleri çözmek çok zor oldu çünkü rüyalar doğası gereği bilimsel olarak çalışmak için sorunlu. Sonuçta, tanımı gereği yalnızca özne bilinçsiz olduğunda ortaya çıkan bir fenomeni psikolojik olarak nasıl araştırırız? Ancak rüya görmenin bilinçdışı doğası onu bu kadar ilginç kılan şeydir. Sanat analizinde (Beşinci Bölüm) ve dışavurumcu yazımda (Altıncı Bölüm), çabalarımızı bilinçli olarak bilinçdışına erişmeye yönlendiririz. Derin duygu ve düşünceleri ortaya çıkarmak için uyanık yaşamımızda bulunan ipuçlarını kullanırız. Rüya analizinde, incelemenin nesnesi - rüya - bilinçdışının doğrudan bir yaratımıdır. Sürecin tek bilinçli unsuru, bilinçaltına daha saf bir bakışa izin veren hatırlamadır.

Rüya görmenin bilinçdışı unsuru, veri toplama yöntemlerinin kapsamını sınırladığından, rüya görmeye ilgili psikolojik teorilerin çoğu, uzun bir süre boyunca hastaları gözlemleme ve onlarla konuşmanın gerçek yaşam deneyimi olan uygulamaya dayalı kanıtlara dayanmaktadır. Ortaya çıkan teoriler, Sigmund Freud'un rüyaların en derin benliklerimizi ortaya çıkardığı iddiasından Crick'in zihinsel bir kendi kendini temizleme mekanizması olarak "unutmak için rüya gördüğümüz" hipotezine kadar çeşitli ve çelişkilidir (Crick & Mitchison, 1983).

Freud, ilk olarak rüyaların bilinçdışı süreçlerin bir yansıması olduğu fikrini popülerleştirdi ve rüyaları "bilinçdışına giden kraliyet yolu" olarak adlandırdı. Rüyaların sembolik, oldukça yoğun bir dil olduğunu ve genellikle cinsel olan isteklerin yerine getirilmesi için metaforlar olarak hareket ettiğini teorileştirdi. Freud, bilinçaltının içeriği rahatsız edici veya yasak olma eğiliminde olduğundan, zihinlerimizin, semboller ve metaforlar kullanarak bastırılmış arzular, duygular, düşünceler veya çözülmemiş çatışmalar olabilen bu arzuların yerine getirilmesini gizlediğini savundu. Bu sonuca varma yolu, tamamen hastalarının psikanalizinden elde edilen klinik verilere dayanıyordu. Bu eseri ufuk açıcı kitabında özetledi. *Rüyaların yorumlanması* (1900a), bugün hala mevcuttur. Ama bu kitap hayatımda ne kadar önemliyse, şimdi onun temel teorisinin kusurlu ve tuhaf bir şekilde indirgemeci olduğunu da biliyorum. Göreceğimiz gibi, modern sinirbilim araştırmalarıyla, hiçbiri kesin olmayan, ancak çoğu alanı ileriye taşımayı vaat eden farklı teori ve sonuçlara ulaşacağız.

İlk olarak, 1953'te araştırmacılar Eugene Aserinsky ve Nathaniel Kleitman, rüya görmenin en sık denekler Hızlı Göz Hareketi (REM) uykusundayken meydana geldiğini keşfettiler. Denekler REM uykusu sırasında uyandırıldıklarında, genellikle ayrıntılı, canlı, duygusal olduğunu bildirirler.

rüyalar. 1960'larda Michel Jouvet'in araştırması, çok derin bir beyin yapısı olan pontin beyin sapının REM uykusunda kritik bir oyuncu olduğunu gösterdi (Jouvet & Jouvet, 1963).

1977'de J. Allan Hobson, meslektaşı Robert McCarley ile birlikte "aktivasyon sentezi" adlı bir teori sunarak Freud'un "bilinçdışına giden kraliyet yolu" teorisine karşı tavır aldı. Hobson ve McCarley, rüya görmenin yalnızca beyindeki pontin beyin sapından kaynaklanan ve REM uykusu sırasında kortekste sıçrayan rastgele nöronal patlamaların bir ürünü olduğunu savundu. Hobson ve McCarley'e göre, daha derin bir anlam olmadığı için bir rüyayı psikolojik anlam için analiz etmenin pek bir değeri yoktur. Beyin, pontin beyin sapından gelen anlamsız girdileri anlamlandırmaya çalışırken, bilinçsiz düşünce ve duyguların ürünleri yerine rüyalar meydana gelir. Bu bulgular, bu gece olaylarının bir anlamı olduğunu varsayan herhangi bir rüya teorisine ölümcül bir darbe indiriyor gibi görünse de,

Dr. David Foulkes (1962), Hızlı Olmayan Göz Hareketi (NREM) uyku durumunun da rüyalar içerdiğini gösterdiğinde rüyaların anlamı yeniden canlandı. NREM uykusundan uyanan denekler, REM rüyalarından daha özlü, düşünceye benzer ve daha az tuhaf rüyalar bildirirler. Bununla birlikte, bu rüyaların gerçekten bir NREM döngüsü sırasında mı meydana geldiğini veya deneğin bir REM döneminde gecenin erken saatlerinde meydana gelen bir rüyayı hatırlayıp hatırlamadığını belirlemek zordur.

Mark Solms (1995), Hobson ve McCarley'nin teorisine, pontin beyin sapının rüya görmekten sorumlu tek beyin yapısı olmadığını keşfetmesiyle daha da meydan okudu: pontin beyin sapı hasar görürse, rüyalar devam eder. Bu nedenle, rüya görme, beyin sapından rastgele ateşlenmelerden daha fazlası olabilir. Ayrıca klinik çalışmalarla, devam eden rüyaların daha fazla NREM özelliğine sahip olduğunu gösterdi. Yani iki tür rüya görüyoruz: Garip olan ve genellikle gecenin erken saatlerinde uyuduktan hemen sonra ortaya çıkma eğiliminde olan REM; ve gece sona erdiğinde gerçekleşen NREM rüyaları (Suzuki ve diğerleri, 2004). Bu kısa ve öz hikayeler klinik ilgiye değer ve REM rüyalarının taşımadığı bir anlam taşıyor gibi görünüyor.

Bilimsel teknoloji geliştikçe, uykuyla ilgili sinirbilim hakkında daha fazla şey öğrendik. Gece boyunca, beynimiz doksan dakikalık dönüşümlü döngülerde REM ve NREM uykusuna girip çıkar ve uykuya daldıktan yaklaşık bir buçuk saat sonra ilk REM döngüsüne girer. Gece ilerledikçe REM evreleri uzar ve

uzun. NREM uykusu ayrıca, 1. aşama en hafif ve 3. aşama en derin olan üç alt aşamaya ayrılır. Her aşamanın farklı beyin dalgaları, kimyasal süreçleri ve beynin aktif alanları vardır. REM ve NREM uykusunun döngüleri nedeniyle, NREM rüyaları tipik olarak uykuya dalma ve uyanma üzerine ortaya çıkar (Oudiette et al., 2012). İlginç bir şekilde, rüya görmeyle ilgili beyin yapıları, duygusal aktivasyonla ilgili olanlara, yani İkinci Bölüm'de tartışıldığı gibi limbik sisteme benzer.

Lucid rüya, rüya gördüğümüzü bildiğimizde ortaya çıkar. Bazıları bu durumda rüyayı görenin rüyadaki eylemlerini, karakterleri veya çevreyi kontrol edebileceğine ve böylece çatışmalara ve ikilemlere faydalı çözümlere ulaşabileceğine inanır. Bu iddiaları destekleyen bilim çok sağlam değil, ancak fikir canlı ve iyi durumda ve hatta bazen mistik boyutlara ulaşıyor. Bu fenomenin çok iyi bir bilgilendirilmesi ve bir rüya sınıflandırması yaratma çabalarının iyi bir açıklaması için lütfen John Crowley'in 2015'teki makalesine bakın. *Harper'in Dergisi*. Rüya araştırmalarında, uyumaya hazırlanırken, bir problem hakkında yoğun bir şekilde düşünerek, belki onun hakkında bir liste yaparak veya okuyarak rüya görmemizi "tohumlayabileceğimizi" gösteren daha yeni bir bulgu var (Solms & Turnbull, 2002).). Sonra onu hayal ederiz. Hastalarım gibi ben de bu tohumlanma fenomenini sık sık yaşıyorum - ve hatta bazen yeni anlayışlara ve çözümlere yol açıyor. Ancak, rüyaları kontrol etme yeteneği kanıtlanmamıştır. Şahsen, bir rüyanın konusunu tohumladığımda bile, rüya materyalini önemli bir şekilde yönlendirme hissine asla sahip değilim. Rüya tüm şiirsel güzelliğiyle ortaya çıkar.

Bir başka önemli anlamda, rüya içeriğimizden sorumlu olduğumuz doğrudur. Bunu, rüyaların analizine nasıl yaklaşılabileceğine dair bölümlerimizde aşağıda daha ayrıntılı olarak tartışacağız. Klinik çalışmamda, rüya görenin rüyasının "yöneticisi" olduğunu varsayıyorum - deneyimleri ve sembolleri oldukça kişiselleştirilmiş bir şekilde bir araya getiren kişi. Bir rüyayı kendinize faydalı kılmak için bu varsayımı benimsemeniz gerekir. O zaman hayaliniz sizi zihninizin gizli kısımlarına götürebilir. Aşağıda George Lakoff'un çalışmalarını tartışırken bu konuyu daha fazla inceleyeceğiz.

Alan gelişmeye devam ettikçe, araştırmacılar rüyaların hafıza işlemedeki rolünü tartışmaya başladılar. Robert Stickgold, 2003 yılında Hobson ve meslektaşlarıyla birlikte, uykunun epizodik, duygusal anıların konsolidasyonunda bir rol oynamadığını savunan bir makale yayınladı (Fosse, Fosse,

Hobson ve Stickgold, 2003). Bununla birlikte, araştırmacı Jie Zhang, 2005 yılında, rüyaların geçici depolamadan kalıcı depolamaya bilgi aktarmanın bir ürünü olduğu teorisini öneren makalesiyle buna meydan okudu. Zhang, REM rüyalarının bir becerinin nasıl gerçekleştirileceğini hatırlamak gibi prosedürel hatıraların transferini temsil ettiğini, NREM rüyalarının ise bir çocuğun doğumu gibi duygusal olarak yüklü, epizodik hatıraları (kişisel olaylar) işleyip kodladığını öne sürüyor.

Bu aktarım, birlikte yaşanması ya da açıklanması zor bilgiler içerdiğinde, bilinçdışı duygusal bir anlatı üreterek omzumuza dokunur ve bu bilgi nerede saklanmalı diye sorar. Duygusal, psikolojik olarak ilgili rüyalar, bilgiyi nereye dosyalayacağımıza karar veren zihnimizin bir ürünüdür veya aşırı biçiminde, beyin çalışmamızdan özellikle zor ve hatta travmatik bir bilgi parçasını nasıl aktaracağını göremediği zaman bizi bir kabusla uyandırır. bellek alanını kalıcı belleğe dönüştürür.

Bu fikre göre, rüyanın kendisi doğası gereği anlamlıdır. Zihnimiz sahneleri ve hikayeleri bir bütün olarak üretir ve eğer görüntüleri hatırlayabilir ve şifresini çözebilirsek, bilinçaltımız hakkında bilgi edinebiliriz. Diğer olasılık, rüya analizinin daha anlamlı ögesinin rüyayı bilinçli olarak hatırlama ve birleştirme süreci olmasıdır. Bu modelde beyin, herhangi bir derin anlam taşımadan imgeleri (ya da imge parçalarını) üretir ve uyanınca biz de imgeyi yansıtır ve kişisel anlamı olan bir öyküye dönüştürürüz. Derin duygularımızı, düşüncelerimizi ve anılarımızı yansıtan rüyanın kendisinden ziyade rüyayı yorumlama, hatırlama ve yeniden yapılandırma şeklimizdir.

Hobson, 2009'da REM uykusunun dünyanın sanal bir modeli olarak hareket edebileceğini teorileştiren bir makale yayınlayarak rüyaların bir anlamı olabileceği fikrine geldi. 2010'da Stickgold, rüya görmenin, uyanık halimizde varsayılan ağdakine çok benzer bir uyum sağlayıcı role hizmet ettiğini öne sürdü (Wamsley & Stickgold, 2010). Beynimiz "dinlenme halindeyken", varsayılan ağ (İkinci Bölümde ele alınmıştır) geçmişini işlemek ve geleceği planlamak için etkinleştirilir (Stickgold & Ellenbogen, 2008). Stickgold'a göre, uyuduğumuzda zihnimiz farklı hafıza parçalarını bir araya getirerek işlemeye ve planlamaya devam ediyor. Rüyalarımız, uyanık yaşamın sanal bir modeli olarak hareket eder.

Giderek daha fazla kanıt, uykunun bir işlevinin hafıza konsolidasyonu olduğunu göstermektedir. Bir görevi öğrendikten sonra uyumak, o görevin performansını artırır ve NREM uykusu ve rüya görme

özellikle hafıza oluşumunda rol oynar. Araştırmalar ayrıca uykunun tercihen kişisel, duygusal anıları geliştirdiğini göstermiştir.

Yine de uykunun amacı konusundaki tartışmalar devam ediyor: 2011'de Jerome Siegel, uykunun birincil işlevinin enerjiyi korumak ve davranışları düzenlemek olduğunu belirten bir makale yayınladı. Özellikle insanlarda REM uykusunun baskılanmasıyla ilişkili herhangi bir hafıza, sağlık veya genel bilişsel bozulma olmadığı göz önüne alındığında, REM uykusunun rolünün hala bir gizem olduğunu savundu. Bununla birlikte, REM veya NREM uykusundan yoksun bırakılan sıçanlarda yapılan çalışmalarda ölümcül etkiler bildirilmiştir.

Nihayetinde, uyku ve rüyalar hakkındaki tartışmaların, bilimsel ilerlemelerin gelgitleri ile ileri geri giden fikirlerle devam etmesi muhtemeldir. Bununla birlikte, rüyaların dilini öğrenmenin zihnimizin gizli yönlerini açığa çıkarabileceğine inanıyorum. İşin püf noktası, hangi rüyaların bilinçdışının unsurlarını içerdiğini ve hangilerinin sadece anlamsız beyin aktivitesinin ürünleri olduğunu anlamaktır. Birinci Bölüm'de tartıştığım gibi, üç farklı zihinsel aktivite türü vardır: bilinçli, bilinçsiz ve bilinçsiz. Bilinçsiz süreçler normalde farkındalığımızın dışındadır, ancak çaba ile bilincimize getirilebilir. Bunlar, bu kitaptaki tekniklerin odaklandığı süreçlerdir. Bilinçsiz zihinsel aktivite, bilinçli farkındalığımızın asla erişemeyeceği nöronal süreçlerden oluşur. Hobson ve McCarley'nin bulduğu gibi, nöronların pontin beyin sapından rastgele boşalmaları gibi. Bazı rüyalar bilinçdışı zihinsel aktiviteyi yansıtabilir ve derin düşüncelere ve duygulara içgörü verebilirken, diğerleri herhangi bir psikolojik anlam içermeyen bilinç dışı süreçlerin ürünleri olabilir. Bu bölümde, anlamlı ve anlamsız rüyaları nasıl ayırt edeceğimi ve rüyaları verimli bir şekilde nasıl kaydedip psikolojik olarak önemli olanları nasıl analiz edeceğimi tartışacağım (Hill & Knox, 2010).

Rüyalarımızı her zaman tam olarak gerçekleştikleri şekilde hatırlamayız ve özellikle bastırılmış duygular veya yüzleşmesi zor bilgiler içeriyorsa, bir rüyanın hatırası zamanla değişir ve kısalır. Bir anının veya rüyanın daha karanlık unsurlarını düzenlemeye motive edilmiş unutma denir. Araştırmacı Matthew Hugh Erdelyi'nin dokuz buçuk yaşındaki Karina adlı bir kızın bir hikayeyi doğru bir şekilde hatırlama yeteneğini test etmek için kullandığı "Hayaletler Savaşı" örneğini alın.

Karina'ya anlatılan hikaye, beş savaşçının kanoyla yaklaştığı iki Kızılderili hakkındaydı. Savaşçılar savaşa gideceklerini açıkladılar ve iki Kızılderili'yi savaşa gitmeye davet ettiler.

onlarla. Yerli Amerikalılardan biri ölebileceğini ve ailesinin endişeleneceğini söyleyerek gitmeyi reddetti, diğeri ise savaşçılarla birlikte gitti. Altı adam daha sonra savaşçıları nehrin yukarısına çıktılar ve birçoğu öldürüldü. Sonra savaşçılardan biri Kızılderili'nin vurulduğunu söyledi ve Kızılderili, "Onlar hayalet olmalı" diye düşündü. Yerli Amerikalı herhangi bir acı hissetmedi. Eve döndü ve ailesine hayaletlerle savaştığını söyledi. Sonra güneş doğdu ve o çöktü. Ağzından siyah bir sıvı döküldü ve öldü.

Hikâyeyi iki kez dinledikten sonra, Karina hikâyeyi önce şu şekilde anlattı:

Bir gün iki genç adam fok avlamak için nehre indi. Aniden savaş çıgıkları duydular. Suya sıçrayan küreklerin sesini duydular. Gençler bunun bir savaş partisi olduğunu düşündüler ve bir kütüğün arkasına saklandılar. Çok geçmeden onlara doğru gelen bir kano gördüler. Kanoda beş Kızılderili vardı. İçlerinden biri genç adama "Ne düşünüyorsun? Bize katılacak mısın? Halkla savaşacağız" dedi. Gençlerden biri, "Okum yok" dedi! Kızılderili, "kanoda oklarımız var" diye yanıtladı. Sonra gençlerden biri, "Ben gidemem çünkü ailem nerede olduğumu bilmiyor; ama gidebilirsin." Kısa süre sonra biri savaşa, biri ailesine gitmek üzere yola çıktılar. Kısa süre sonra Kalama'dan daha güneydeki bir köye vardılar. Köylüler kısa sürede sahile geldi ve bir savaş başladı. Her iki taraftan da çok sayıda insan öldü. Kısa süre sonra genç adam Hintli bir savaşçının "Gitsek iyi olur, o adam vuruldu" dediğini duydu. Böylece Egulac'a gittiler. Genç adam daha sonra eve gitti ve bir ateş yaktı ve hikayesini anlattı. İşi bittiğinde gün doğumuna kadar orada oturdu ve sonra yere düştü. Ağzından siyah bir şey çıktı. Yüzü buruşmuştu. Ölmüştü.

Dokuz ay kadar sonra, Karina'nın hikayeyi hatırlama girişimi şu şekilde değişti:

Bir gün iki köylü çiftçi bataklıkta balık tutmaya gitti. Birkaç balık yakalamışlardı. Sonra aniden bir Hint savaş kanosu geldi. İki adam eski, çürüyen, küflü bir kütüğün arkasına saklandı. İnsanların orada olduğunu bilen şef, kabilesine katılmak isteyip istemediğini sordu. Adamlardan biri evet demek üzereydi ama arkadaşı, eğer kabileye katılırsa karısının ve çocuklarının ne kadar üzüleceğini söyleyerek onu ikna etmemesi için ikna etti. Arkadaşı aileye anlattı ve olaydan bir daha kendisine bahsetmemelerini söyledi. yani hiç yapmadılar

ve sonsuza dek mutlu yaşadılar ve gerçekten onları terk edeceğinden ve hepsinin kalbi kırılacağından korktukları olaydan ona hiç bahsetmediler. Hepsi sonsuza dek mutlu yaşadılar. Son.

Zamanla, Karina hikayenin önemli bir kısmını unutmakla kalmaz, aynı zamanda hikayenin çok özel unsurlarını, yani korkutucu kısımlarını da atlar. Kavga yok, adamın ağzından siyah madde damlamıyor ve ölüm yok. Karina şimdi her iki adam da savaşa gitmek yerine aileleriyle birlikte evdeyken “sonsuza dek mutlu” hikayesini bitiriyor. Onu temizledi, olumsuz unsurları ortadan kaldırdı ve hikayeyi yeniden şekillendirdi. Hikâyedeki tüm tatsız olaylar hafızasından silinmiştir. Ayrıca hikayeyi daha özlü bir anlatı içinde paketledi. Hikaye, ilk hatırlamada 327 kelimeden 224 kelimeye ve son hatırlamada sonunda 133 kelimeye kısılır. Bunu bilerek ve isteyerek yapmadı. Bunun yerine, bilinçsizce hikayeyi önceden var olan gerçeklik kavramına -hayatın korkutucu değil mutlu olması gerektiğine- uyacak şekilde şekillendirdi.

Karina ile ilgili bu örnek olay, bir hikaye yazarken veya anlatırken ürettiğimiz malzeme bazen gözlemlediğimiz aynı tür çarpıklıklara maruz kaldığından, anlatı, hikaye anlatımı ve etkileyici yazı üzerine önceki bölümümüzde de kullanılabiliirdi. Karina'nın hikayelerinde. Bunu buraya yerleştirmeyi tercih ettik çünkü rüya anlatımlarının birebir transkripsiyon olması gerekmediğine dair önemli bir noktaya değinmek istedik. Bu gerçeğe rağmen, rüyalar genellikle klinik olarak faydalıdır.

Vurgulanan bir başka nokta da, Freud'un rüya görmenin gizli cinsel içerik nedeniyle şifreler ve kılık değiştirdiği fikrinin, daha önce de söylediğim gibi, fazla indirgemeci olduğu ve rüyaların temsil etmesini beklediğimiz şeye uymadığıdır. Bunun yerine, rüyalarımızda açıkça cinsel nitelikte olmayan birçok başka tema için kılık değiştirmeler vardır: örneğin, ölüm, ayrılma, keder, terör, tehdit ve hastalık rüyası. Bu temalar cinsel bir çerçeveye kolayca sığdırılmaz. Wittgenstein'in dediği gibi, Freud'dan bir şeyler öğrenmek için çok eleştirel olmak gerekir.

Karina'nın “Hayaletlerin Savaşı”nı değiştirmesi gibi, biz de onları hatırladığımızda hayallerimizi kısaltmaya, basitleştirmeye ve çarpıtmaya meyilliyiz. Zamanla, gerçek rüya ile bizim yeniden oluşturulmuş versiyonumuz arasındaki tutarsızlıklar daha da belirginleşir. Rüyalarınızın mümkün olan en doğru temsilini elde etmek için yatağınızın yanında bir kâğıt kalem tutmanızı ve uyanır uyanmaz rüyalarınızı yazmanızı tavsiye ederim. Yatağınızın yanında bir ses kayıt cihazı da tutabilirsiniz.

ve rüyayı yazmak yerine anlatın. Bu teknikler, rüyayı unutma, değiştirme veya yeniden yapılandırma fırsatını en aza indirecektir. Rüyalarınızı hatırlamakta zorluk çekiyorsanız, pes etmeyin. Süreç genellikle zamanla daha kolay hale gelir ve onları kaydetmeye devam ettikçe muhtemelen rüyalarınızın çoğunu hatırlayabileceksiniz.

Şimdi kendi hayallerimizi nasıl analiz edeceğimizi tartışalım ve hangilerinin anlamlı olduğunu ve hangilerinin atılması gerektiğini belirleyelim. Hobson'un kuramsallaştırdığı gibi, bazı rüyalar muhtemelen görüntü üreten ve çok az psikolojik anlamı olan rastgele nöronal deşarjların ürünleridir. Bu rüyaları hatırlıyor olabiliriz, ancak saçma ve kaotik yapıları nedeniyle bir hikayeyi bir araya getirmekte zorlanabiliriz. Çok duygusal hissedebilirler ama yine de anlamsızdırlar. Daha az karmaşık, daha az kaotik ve daha fazla hikaye benzeri rüyaların psikolojik açıdan anlamlı olması daha olasıdır.

Kabuslar hepimizin aşına olduğu bir fenomendir. Birçoğumuz rüya hayatımızda kovalanma veya zarar görme korkusunu yaşamışızdır. Bunlar, genellikle sabah 3 civarında meydana gelen farklı bir rüya sınıfıdır. Travmatik koşullar altında oluşan duygusal olarak yüklü hafızanın izlerini temsil ederler. Özünde, beyin dinlenmeye koymadığı travmatik bir olayı tekrar ediyor. Aklımız olayı işlemekte veya yanından geçmekte güçlük çekerek travmanın bir kabus şeklinde ortaya çıkmasına neden olur. Bu rüyaların son derece duygusal temeli, onları yok etmeyi çok zorlaştırabilir.

Bir rüyayı analiz etmenin ilk adımı, onun bir hikaye olup olmadığını belirlemektir. Bir başlangıcı, orta derecede karmaşık bir eylemi ve bir sonucu var mı? Yoksa rastgele ve uyumsuz sahneler ve bilgi parçalarının bir kargaşası mı? Bazen rüya gördüğümüzde, sadece budur - rastgele bir bilgi ve hatıra boşalması. Rüya bu kategoriye girerse, onu psikolojik olarak anlamsız olarak atarız. Ancak, rüya tutarlı bir hikaye anlatıyorsa, bir anlamı olabilir.

Genellikle hikayenin başlangıcı karakterleri ve senaryoyu yönlendirmeye hizmet eder, orta kısım bir tür karmaşık eylem sunar ve son bir özet görevi görür. Olaylar tipik olarak kronolojik bir sırayla anlatılır: Humpty dumpty bir duvara oturdu (başlangıç yönü), sonra büyük bir düşüş yaşadı (orta komplikasyon eylemi), sonra tekrar bir araya getirilemedi (son toplam) . Bu üç bölüm varsa ve mantıklı bir sırayla anlatılırsa, rüyanın bir hikaye olduğu sonucuna varırız.

İkinci adımda, rüyanın duygusallığına bakıyoruz. Hikayenin net bir duygusal tonu var mı yoksa düz mü? Rüya boyunca güçlü duygular varsa, psikolojik anlam içerdiğinin bir başka göstergesidir.

Genellikle uyanık olduğumuz saatlerdeki bir olay bir rüyayı hazırlar. Rüyada gördüğümüz ilgili unsurlara gün kalıntısı denir. Günü kumsalda geçirdiğimizde okyanusla ilgili bir rüya görebiliriz; eski bir arkadaşımıza yetişirsek, o gece daha sonra rüyalarımıza girebilir. Gün kalıntısı, yapı ve duygusallığa ek olarak, bir rüyanın anlamı olduğunu ve bilinçsiz süreçler tarafından motive edildiğinin üçüncü bir göstergesidir.

Sonra, rüyanın içindeki metaforu ararız. Metaforlar, genellikle "A, B'dir" şeklinde ifade edilen, bir fikri ifade etmek için normalde alakasız iki nesneyi veya eylemi birbirine bağlayan dilsel araçlardır. "Aşk bir yolculuktur" metaforu, aşkın zamanla gelişen ve değişen bir süreç olduğu fikrini ifade etmek için, kelimenin tam anlamıyla alakasız iki kavramı (aşk ve yolculuk) eşitler.

Psikolojik olarak anlamlı rüyalar oldukça sembolik ve mecazi olma eğilimindedir - görüntüler, karakterler ve olaylar genellikle rüyada göründüklerinden başka bir şeyi temsil eder. Bilişsel bir dilbilimci olan George Lakoff, karmaşık ve soyut fikirleri daha somut terimlerle açıklamak için metaforlar kullandığımızı savunuyor. Bunu sadece uyanık hayatımızda değil, rüya hayatımızda da yapıyoruz. Bu metaforlar daha sonra rüya görüntülerini oluşturmak için kullanılan alt metaforlara bölünür. Metafor "aşk bir yolculuktur" ise, örneğin rüya imgesi bir tren yolculuğunu veya bir köprüyü içerebilir.

Lakoff (1993), bilinçaltımızın rüyaları bir kavramsal metafor havuzundan seçilen kapsayıcı metaforlarla yapılandırıldığını öne sürer. Her birimizin kişisel deneyimlerimize ve anılarımıza bağlı olarak farklı bir metafor havuzumuz var. Örneğin, bir uçak pilotunun seyahati bir metafor olarak kullanması muhtemeldir. Metaforik imgelemeyi düzenleyerek, bilinçdışı rüyanın sahne yönetmeni olarak hareket eder (ya biz uyurken ya da bilinçli olarak rüyayı hatırladığımızda ve bir araya getirdiğimizde). Bilinçaltımız bu metaforları bilinçli zihnimizin direniyor olabileceği endişeleri, düşünceleri veya duyguları ifade etmek için kullanır. Bu fikirlerin gerçek ifadesini gizleyerek, daha güvenli ve hassas bir şekilde ifade edilebilirler. Bu nedenle, rüyalarımızın gerçek anlamının hemen, bilinçli olarak farkında olmayabiliriz. Metaforu anlamak,

Lakoff, bir rüyanın iki temel yorumu olduğunu öne sürer: harici bir tercümanınki ve rüyayı görenin kendisinininki. Birincisi, ikisi arasında daha zayıf olanıdır, çünkü harici bir tercüman, rüyayı görenin hayatının bağlamını bilmeden bir rüyanın anlamını tam olarak anlayamaz. Öte yandan hayalperest, belirli imgelerin veya metaforların hayatında ne anlama geldiğini nihai olarak yargılayabilir.

Rüya metaforlarını genellikle bir avuç büyük temaya ayırabiliriz: doğum, büyüme, ilişkiler, başarı, aşk, hastalık, ayrılık, kayıp ve ölüm. Bu temalardan birden fazlası tek bir rüyada bulunabilir.

Rüya analizinin son unsuru, her birimizin kendi rüyalarımızın yöneticisi olduğunu kabul etmektir. Yaşam deneyimlerimiz karakterlere, olaylar dizisine ve sonuca şekil verir. Bu nedenle, bir rüya hoş olmayan, korkutucu veya kafa karıştırıcı görünse bile, bir parçamız olayları bu şekilde tasvir etmeye veya hatırlamaya motive oldu. Motivasyonu ortaya çıkarmak, duygularımızın ve düşüncelerimizin daha da gizli yönleri hakkında bize fikir verebilir. Aşağıdaki 15, 16, 17 ve 18 numaralı öğrenciler bu kavramın iyi örnekleridir.

Bir rüya net bir hikayeyse, canlı duygular içeriyorsa, gün artığı içeriyorsa, bir metafora göre yapılandırılmışsa ve ana temalardan birinde sınıflandırılabilirse, dikkat etmeye değer olma olasılığı yüksektir. Anamlı rüyaların bile birçok geçerli yorumu olabileceğini ve nihayetinde rüyasının ne anlama geldiğine karar vermenin rüyayı görene bağlı olduğunu hatırlamalıyız. Bu şekilde bir rüya bir şarkı veya şiir gibidir. Kendi hayallerimizin yazarları olduğumuzu unutamayız.

Yinelenen rüyalarımın birine bir göz atalım. Ne zaman bunalmış veya aşırı çalışmış olsam, bir tür toplu taşıma istasyonunda olduğumu hayal ediyorum - örneğin bir havaalanı, bir otobüs istasyonu veya bir tren istasyonu. Her elimde bavullar ve bir sırt çantası olan valizlerle aşırı doluyum. Uçağıma ya da otobüse yetişmek için acele ederken karşıma her türlü engel çıkıyor. Tekerlekler bavulumdan düşüyor ve işaretler yanlış yönü gösteriyor. Uçağı, otobüsü veya treni kaçıracağımın giderek daha fazla farkına vardıkça, yoğun bir panik duygusu hissetmeye başlıyorum. Ne kadar paniklersem, engeller o kadar gülünç hale geliyor. Aniden altından geçmem gereken bir su olan bir denge çubuğu beliriyor. Sonra buzlu bir kaldırımdan geçmem gerekiyor. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım yetişemiyorum ve yapmak için acele ettiğim geçiş modunu kaçıyorum.

Önce rüyamın bir hikaye olup olmadığını belirlememiz gerekiyor. Sahne, bagajımla havaalanında geçiyor, engeller dizisi karmaşık eylemi sunuyor ve rüya, uçağımı kaçırdığımda sona eriyor. Gerekli üç unsurun tümü mevcutken, bunun bir hikaye olduğu sonucuna varıyoruz.

Şimdi rüyanın duygusallığını değerlendiriyoruz. Rüayı yönlendiren canlı bir duygu mu? Duygu yüklü mü? Açık, güçlü bir panik, korku, hayal kırıklığı ve öfke duygusu vardır. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, uçuşu yapamayacağımı biliyorum. Duygusallık, bunun anlamlı bir rüya olduğunun ikinci göstergesi.

Şimdi, bilinçdışı duygu ve düşüncelerim hakkında ne söylediğini belirlemek için rüyadaki metafora bakıyoruz. Metafor açıkça seyahattir, ancak bunun ne anlama geldiğine dair bir ipucu, hayatımın rüyaya yol açan son olaylarında yatmaktadır. Bu rüya genellikle, tamamlama konusunda paniklediğim iş yükümlülüklerinden bunalmış hissettiğimde ortaya çıkar. Tipik olarak, bir Avrupa gezisinden yeni döndüm ve e-postalar, görevler ve benden bir şeye ihtiyacı olan insanlarla boğulacağımı biliyorum. Seyahat, başarı için bir metafor görevi görüyor. Tıpkı rüyada yaptığım gibi, gerçek hayatımda da ne kadar uğraşırsam uğraşayım yetişemeyeceğimden endişeleniyorum. Buradaki ana tema başarıdır. Bu rüyayı gördüğümde genellikle bir seyahatten yeni döndüğüm düşünülürse, seyahat teması da açık bir gün kalıntısıdır.

İkinci bir hayalim ile bu süreci tekrar yaşayalım. Freud'un dilek gerçekleştirme teorisi bazen doğru olsa da, rüya görmek her zaman o kadar basit değildir. Klinik uygulamada gördüğüm gibi, tüm rüyalar dileklerin yerine getirilmesi değildir ve tüm dileklerin yerine getirilmesi cinsel değildir; açlıktan korkuya, sevgi ve dostluğa kadar birçok arzu ve güç bizi yönlendirir. Bu, bir dilek gerçekleştirme rüyasının güzel bir örneğidir.

Birkaç yıl önce, çok keyif aldığım genç bir stajyere süpervizörlük yaptım. Zekiydi, motiveydi ve birlikte çalışmak bir zevkti. Sonra Ortabatı'daki bir üniversitede bir pozisyonu kabul etti. Başarısından dolayı mutlu olsam da onu burada bir meslektaş olarak kaybetmek beni üzdü. Hareket etmesi planlanmadan önceki gece, hareket halindeki minibüsü yüklemesine yardım ettiğimi hayal ettim. Minibüsü mobilya ve eşyalarıyla doldurduğumuzda, her yük daha da ağırlaşıyor gibiydi. Sonunda, son eşyalarını da topladık ve arabayı sürmek için ön koltuğa atladı. Kontakta anahtarı çevirdiği için kamyon çalışmadı. Çalışan bir minibüs olmadığı için kalmak zorundaydı. Sonra uyandım.

Daha önce olduğu gibi aynı adımlardan geçerek, rüyanın bir başlangıcı, ortası ve sonu olup olmadığını belirlemek için önce rüyanın yapısını değerlendiririz. Gerçekten de rüyanın içinde net bir hikaye var: Önce yükleyeceğiz

kamyonu kaldırıyor, sonra kamyon çalışmıyor ve sonunda da uzaklaşmıyor. Ayrıca rüyada bazı net duygular vardır. Kutular kaldırmak için ağırlaştıkça, uzaklaşacağına dair artan korku ve üzüntü hissini hissediyorum. Hareket etme rüyasındaki unsurlar açık gün kalıntısıdır.

Son olarak, ne anlama gelebileceğini yorumlamak için rüyadaki metaforlara bakarız. Bağlam ve rüyaya yol açan olaylar göz önüne alındığında, bir yorum, hareket eden kamyonun arkadaşımın uzaklaşmasıyla ilgili gerçek duygularım için bir metafor olduğudur. Gitme zamanı yaklaştıkça, kutular ağırlaştıkça ben daha da üzülüyordum. Kamyonun motorunun arızalanması, onun kalmasına olan arzumu temsil ediyor. Bu metafora göre, bu nihayetinde ilişkiler, yaşlanma, ayrılık ve bir mentinin kaybıyla ilgili bir rüyadır.

Şimdi gelelim öğrencilerimden örneklerle. Unutmayın, bu rüyaları analiz ettiğimizde, her birinin şu büyük temalardan birine uyduğunu göreceğiz:

- Doğum
- Büyümek
- İlişkiler
- Kazanım
- Aşk
- Hastalık
- Ayrılma
- Kayıp
- Ölüm.

Öğrenci 13—At

Evimin/ofisimin yanında bir at vardı (emin değilim). At birdenbire serbest bırakıldı. Bazıları bu olaydan zevk alıyordu ama ben korkmuştum. Eski çalışmam (önceki işimdeki en iyi satış elemanı) ortaya çıktı.

Öncelikle bu rüyanın psikolojik bir anlamı olup olmadığını belirleyelim. Net bir hikaye var mı? Rüyadaki olaylar mantıksal veya zamansal olarak bağlantılı değildir - net bir başlangıcı, ortası veya sonuç eylemi yoktur. Bir at serbest bırakılır, ancak daha sonra eski çalışan, görünüşe göre birdenbire ve sebepsiz olarak ortaya çıkar. Duygusalılık söz konusudur; izleyenler mutludur, hayalperest ise korkar.

Gün kalıntısı içerip içermediğinden emin olamayız. Kapsayıcı bir metafor yok gibi görünüyor ve rüyayı ana temalardan birine yerleştirmek zor. Bu rüya muhtemelen bilinçsiz süreçlerin bir yansıması değildir ve rastgele nöronal deşarjlar olarak atılabilir.

Rüyanın uzunluğu da anlamlı olmadığını gösterir. Aşağıdaki bazı rüyalarla karşılaştırıldığında hatırlamanın ne kadar kısa olduğuna dikkat edin. Tipik olarak, önemli rüyalar bundan çok daha ayrıntılı olarak hatırlanır ve kaydedilir ve daha uzun bir kelime sayısı üretirler.

Öğrenci 14—tarih sınavı

Tarih fobisi. Tarih sınavı geliyor ve sadece iki hafta kaldı. Henüz ezberlemediğim birçok not var ve bu beni çok gergin ve çaresiz yapıyor. Avrupa Tarihinden Asya Tarihine kadar tüm tarih notlarımı alıp okula ve gözden geçiriyorum. Ama hiçbir şeyi ezberleyemiyorum. Sonra öğretmenim Tarih sınavı olacağını söylüyor ve öleceğimi hissediyorum.

İlk olarak, rüya anlamlı mı, değil mi? Başlangıcı, ortası ve sonu olan olayların açık bir ilerlemesi vardır. Bir tarih sınavı yaklaşıyor, öğrenci çalışmaya çalışıyor ama hiçbir şey hatırlamıyor ve öğretmenin sınavı duyurmasıyla kaygısı doruğa çıkıyor. Bu bir hikaye. Ayrıca güçlü bir endişe, korku ve hayal kırıklığı duygusu vardır. Dışarıdan gelenler olarak, herhangi bir gün kalıntısı olup olmadığını bilmiyoruz, ancak net hikaye ve güçlü duygusallık, psikolojik olarak anlamlı bir rüyanın göstergesidir.

Sonra metaforu ararız ve onu büyük temalara yerleştirip yerleştiremeyeceğimize bakarız. Tarih testi, başarı ve başarı için bir metafor görevi görüyor. Sınava hazır hissetmemenin neden olduğu stres ve başarısız olma korkusu, muhtemelen bu öğrencinin uyanık yaşamda yaşadığı bir tür stresi, belki de iş taahhütlerine ilişkin kaygı veya beklentileri karşılayamayacağına dair bir korkuyu yansıtır. Büyük tema başarıdır.

Öğrenci 15—lise buluşması

Bir lise toplantısındaydım, önemli insanlar ve eski öğrenciler için özel bir kutlama. Uygunsuz giyindiğimi (kot pantolon giydiğimi) hissettim. ben de denedim

arkadaşlar arasında olma hissini yeniden kazanın. Bazı aile üyeleri katıldı. Çok zarıftım ve çoğu insanı tanıımıyordum. Bazı fotoğraflar çekildi ve birkaç arkadaşımı görmeme rağmen hiçbir fotoğrafta görünmediğimde hayal kırıklığına uğradım. Daha sonra kaldığım daireye geri döndüm. Bir kuzenim bizi akşam yemeğine davet etmişti. Kendimi pek neşeli hissetmiyordum, bu yüzden daveti geri çevirdim ama onun hayal kırıklığını görünce fikrimi değiştirdim. Ben de lisemin eski fotoğraflarını kız kardeşime gösterdim ve bugün her şeyin nerede olduğunu (idari bina, sekreterlik vb.) açıklamaya çalıştım. Bu fotoğraflarda pek çok doğal ortam gördüğümü hatırlıyorum (inekler, dağlar, tepeler vb.). O fotoğrafların görüntüsü hoşuma gitti.

Bu rüyadaki hikaye basittir. Önce lise buluşmasına gider. Oradayken çeşitli kaygı uyandıran deneyimler yaşar ve ardından akşam yemeği için kuzenin evine gider. Uyum sağlamamanın neden olduğu açık bir hayal kırıklığı ve stres duygusu vardır, bu da bizi rüyanın anlamlı bilinçdışı kökleri olduğu sonucuna götürmeye götürür.

Lise buluşması, ilişkiler ve aidiyet için bir metafor olup, rüyayı bağlılık kategorisine yerleştirir. Lise, basmakalıp olarak, sosyal olarak endişeli bir zamandır ve lise toplantıları, bu endişeli duyguları uyandırmak ve eski sınıf arkadaşlarını etkileme ihtiyacı yaratmak için kötü bir üne sahiptir. Yanlış kıyafet giymekten fotoğraflarda görünmemeye kadar, gruba uyum sağlamadığını düşünen hayalperestin birkaç farklı örneği var. Grubun bir parçası olmak istiyor ama bir yabancı gibi hissetmeye devam ediyor.

Aynı duygu, kuzenini memnun etmek için istemediği bir yemeğe gitmeyi kabul ettiğinde farklı bir şekilde ifade edilir. Burada, onun rüyanın düzenleyicisi olduğunu hatırladığımızda, analizimiz daha nüanslı hale geliyor. Bilinçaltı zihni bu senaryoyu yarattı ve rüyadaki diğer karakterleri, eylemlerini ve duygularını kontrol etti. Akşam yemeği davetini ilk başta geri çevirdiğinde bilinçsizce kuzenin hayal kırıklığına uğramasını seçtiyse, bu yine başkaları tarafından aranma arzusunu yansıtabilir.

Rüyada ifade edilen tek mutluluk, doğa fotoğraflarına baktığındadır - uyum konusunda endişelenecek hiçbir insanı içermeyen fotoğraflar. Buradaki temel anlam, kişilerarası ilişkilerinden bir miktar hoşnutsuzluk, uyum sağlama arzusu ve belki de bir miktar sosyal güvensizlik ortaya koymaktadır.

Öğrenci 16—Hayaletler

Normal bir günde ailemle birlikte evimde/dairedeyim. Aynı odada konuşuyoruz ya da birlikte vakit geçiriyoruz. Herşey yolunda. Bir noktada bir öncekiyle ortak tek kapısı olan başka bir odaya geçmek zorunda kalıyorum. Odaya girdiğimde orada annem ve babamdan birini görüyorum ve bu beni tedirgin ediyor. Babamın/annemin aynı anda iki yerde olması mümkün değil. Bu bir hayalet olmalı. Korkarım, “yeni anne/baba” tehlikeli görünmese de. Çılgılık atmaya başlıyorum, önceki ebeveyni hala diğer odada olup olmadığını görmek için arayıp neler olduğunu anlamaya çalışıyorum. Bazen ses çıkmıyor bazen bir önceki odadan cevap veriyor. Ama yeni odadaki kişi annem babamın yaptığı gibi normal bir şekilde konuşmaya başlıyor ve onun gerçek olduğunu söylüyor. Ama öyle olmadığını biliyorum. Ona güvenmek zorunda değilim. Kaygı ve korku artıyor. Bu noktada rüyayı kontrol etmeye başlıyorum. Bunun gerçekte olamayacağını düşünüyorum ve rüya gördüğümü düşünüyorum. Bu yüzden kendimi beni uyandırmaya ikna etmeye çalışıyorum, sadece kendime “Uyan, uyan!” diye tekrarlıyorum. ben yapana kadar.

Hem kronolojik bir hikaye hem de net bir duygusallık ile bu rüya, altında yatan psikolojik anlamı içeren başka bir örnektir. Sahne, anlatıcının ailesiyle birlikte bir odada olduğu bir odada geçiyor. Daha sonra ikinci bir odada ebeveynlerinin bir kopyasını bulur ve bu da kafa karışıklığı, endişe ve korku yaratır. Durumun gerçek olamayacağını anlayınca hikaye sona erer ve uyanmaya çalışır. Rüya boyunca artan bir huzursuzluk ve panik duygusu vardır.

Bu rüya, rüya sahibinin ebeveynleri hakkındaki çelişkili duygularının bir metaforudur ve buradaki ana temalar büyümek ve ayrılıktır. Bir yandan, ailesinin hayalete dönüştüğü ve güvenilemeyeceği fikrinden rahatsız ve korkuyor. Güven ve rahatlık için onlara dönmeyi denediğinde, korkusu artar. Öte yandan, anne ve babasını güvenilirmez hayaletlere dönüştürdüğü ve onlardan alan kazanma arzusunu açığa çıkardığı bir rüyayı düzenledi. Bu düzeyde, rahatlık için onlara güvenmek istemiyor. Durum için kararı, kendini uyanmaya zorlayarak kontrolü ele geçirmektir. Büyümek ve ailesinden ayrılmak korkutucu bir fikir olsa da, aynı anda hem bağımsızlığı hem de hayatının kontrolünü elinde tutmayı arzulamaktadır.

Öğrenci 17—Büyük büyükbaba

Bir rafta çerçeve içinde bir resim gördüm ve buna tamamen üzüldüm. Babamın çiftliğinde çalışan John, on yıl önce ölen büyük büyükbabamın kucağında oturuyordu. Onu kucağında tutma şekli, beni her zaman tutma şekliydi. Beni çok kızdırdı ve anlayamadım çünkü birbirleriyle hiçbir ilişkileri yok ve hiç tanışmadılar. Ben ağladım.

Buradaki hikaye basit ama açık - John'un büyük büyükbabasının kucağında oturduğu bir resmini görüyor, bu ona büyük büyükbabasının onu nasıl tuttuğunu hatırlatıyor ve üzüyor. Mevcut tartışılmaz duygular var. Fotoğraf karşısında sinirlendiğini ve kafasının karıştığını anlatıyor. Bu öğrenci, büyük büyükbabasının uyanıkken “güçlü, akıllı ve çok sevimli” olduğunu ve ailenin önemli bir parçası olduğunu açıklamıştır. Ayrıca John'un aile çiftliğinde günlük olarak babasına nasıl yardım ettiğini, ancak onun bir çalışandan çok ailenin bir üyesi gibi davrandığını da anlattı. Bu nedenle rüyada berrak bir gün kalıntısı mevcuttur.

Rüya, John ile olan rekabetinin bir metaforudur. Ailesinin temel taşı olan büyük büyükbabası, John'u eskiden onu tuttuğu gibi tutması, onun yerine yenisini koyma konusundaki endişesini gösterir. John'un her gün ailesinin çiftliğinde olduğunu, babasıyla çok zaman geçirdiğini ve bir çalışandan çok aile gibi davrandığını bildirdiği göz önüne alındığında, duyguları mantıklı. Bu senaryoya verdiği duygusal tepki aynı zamanda John hakkındaki duygularını da anlatıyor. Yerine onun geçmesini istemiyor ve belki de ailesine olan yakınlığından dolayı üzüyor. Genel tema, bağılıklardan biridir.

Buradaki son katman, onun rüyasının düzenleyicisi olduğudur: John'un büyük büyükbabasıyla bir resmini görmeyi seçti. Kendini büyük büyükbabasının kucağına koymamayı seçti. Ailedeki yeri hakkında bazı çelişkili duygulara sahip olabilir. Belki de onun yerine John'un geçmesini istemiyor, ama başka bir düzeyde, ailesinden uzakta kendi bağımsızlığını da arzuluyor.

Öğrenci 18—Uçuş bekleniyor

Bu rüya 1965'te olan bir duruma bir geri dönüş. Açılışında Minneapolis havaalanına yaklaşan ufuk çizgisine bakıyorum.

Bir arkadaşının, Jane'in, uçuş görevlisi olarak çalışmak için ailesinin evinden taşınmasıdır. Rüyam Minneapolis havaalanının silüetine genel bakışımıla başlıyor. Jane'in uçağını orada (arabamda) beklediğimi ve bu ilişkinin nereye gidebileceğini merak ettiğimi hatırlıyorum. Uçağı biraz gecikti, bu yüzden sabırsızca devam ettim. Yaklaşan beklentiyle ilgili bir şey benim için unutulmaz bir şekilde oyalandı. Olduğu gibi, Jane'in uçuşu anti-iklimsel olarak geç geliyor ... bu yüzden rutin olarak devam ediyoruz.

Bu rüya hem bir hikaye hem de duygu yüklüdür. Sahne, Jane ve uçuşunu bekleyen hayalperest hakkında arka plan bilgisi ile belirlenir. İlişkinin romantik olup olmayacağını merak ediyor ve uçuşu ertelendiğinde sabırsızlanıyor. Rüya, uçağının gelmesi ve ikisinin arkadaş olarak devam etmesiyle sona erer. Sabırsızlık, beklenti, umut ve nihayetinde hayal kırıklığı duyguları vardır.

Görünüşte, bu kesik umutların hatırası hakkında bir rüya. Seyahat, aşk için bir metafor görevi görüyor. Hayalperest, Jane'in uçağının gelişini endişeyle beklemiş, ilişkinin romantikleşip romantikleşmeyeceğini merak etmişti, ancak uçuş gecikti ve beklenmedik bir son onları sadece arkadaş olarak bıraktı. Rüya, bu gerçek yaşam deneyiminin bir provası.

Ancak, bu yüzey seviyesi yorumunun altında bilinçsiz bir katman gömülüdür. Bilinçaltı rüyayı kontrol ediyor; senaryoyu o yazdı. Arzularını yerine getirmek için senaryoyu istediği gibi değiştirebilirdi. Jane'in uçağının zamanında varmasını sağlayabilirdi, romantizm fantezisini yaşayabilirdi, hatta umduğu buysa Jane ile evlenebilirdi. Bunun yerine, bilinçaltı, ilişkinin platonik kalmasını seçti. Hayal kırıklığını seçti. Bir yanı ilişkinin ilerlemesini istemiyordu. Büyük tema aşktır ve belki de aşkın komplikasyonlarını istememektir.

Öğrenci 19—Zip hattı

Esilden şehirde yaşayan birine aşık olduğum bir adam bana San Francisco'da fermuarlı astarı denememi söyledi - ağaçların en yüksek manzarasına sahip olduklarını (veya bu etki için şifreli bir şey) söyledi. Herhangi bir koltuk, kayış veya güvenlik olmadan sadece bir gidon bulunan bir fermuarlı bu düzeneğe ulaştım. Diğer tarafa uzun bir yol olduğumu biliyordum - sonunu görebiliyordum. "Kendimi nasıl tutabilirim?" diye düşündüm. Yeterince güçlü müyüm biliyorum." Yine de tuttum

her iki ucundaki çubuk. Aşağıya baktım ve gerçekten de çok yüksek görünüyordu. Çubuklara ne kadar dokunursam ve aşağı bakarsam o kadar yüksek görünüyordum. Bir noktada yer o kadar uzak görünüyordu ki, sanki bir uçaktan aşağı bakıyormuşum gibiydi. Sonra görüşüm tekrar daha düşük bir seviyeye odaklandı. Altımda birkaç uzun ağaç gördüm ve çelik halat yolunun hemen altında tren rayları vardı. Her nasılsa iyi olacağımı biliyordum. Yayını hatırlamıyorum ama havada olduğumu hatırlıyorum. Kendi posta hatlarında birkaç farklı yöne giden başka insanlar da vardı. Hızlı bir "uçuş" oldu ama diğer tarafa geçtim. Sanırım o adam tarafından karşılandım, "Gördün mü? Bunun yapılabileceğini biliyordum." Aşırı muzaffer bir duygu değildi ama uyandığımda San Francisco'nun diğer tarafına geçecek kadar güçlü olduğumu fark ettim.

Bu, başı, ortası ve sonu olan yapılandırılmış bir hikaye. Başlangıçta sinirlilik ve korkudan, sonunda sakın bir güvene kadar bir duygu ilerlemesi vardır. Zip hattı, bir engeli aşmak için bir metafor görevi görüyor. İlk başta, aşılmaz görünüyor - posta hattı çok yüksek ve çok uzun hissediyor - ve yeteneğinden şüphe ediyor. Daha sonra kendine güvenir ve şehrin diğer tarafına başarılı bir şekilde geçerek dalmaya başlar.

San Francisco'da bir zip hattının kullanılması ve eski bir aşkın varlığı göz önüne alındığında, bu rüya büyük bir şehirde yaşamının getirdiği zorluklar veya romantik ilişkiler için bir metafor olabilir. Zorluklarla yüzleşmeyi içeren birçok farklı durum için bir metafor olabilir ve doğru yorum, hayalperestin uyanık yaşam koşullarına bağlı olacaktır. Genel olarak, bu, başarılı olmak, risk almaya cesaret etmek ve bunu yapmak için biraz cesaretlendirmeye ihtiyaç duymakla ilgili bir rüyadır.

Rüyalarımız, kim olduğumuza ve ne istediğimize dair zengin bir içgörü içerebilir. Hangi rüyaların dikkati hak ettiğini ve analize nasıl yaklaşmamız gerektiğini anlayarak, rüya hayatlarımızı ve keşfedilmemiş derin arzularımızı, korkularımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı deşifre edebiliriz. Bilinçaltı her gece bizimle konuşur; tek yapmamız gereken rüyaların dilini öğrenmek ve dinlemek. Bunu yaparken, klinik pratikte sıklıkla görüldüğü gibi, davranışlarımızı, arzularımızı ve kararlarımızı anlıyor ve daha sağlıklı, daha mutlu bir yaşam için değişiklik yapma gücü kazanıyoruz.

Memler, kısa notlar, sanat analizi, etkileyici yazı ve rüya analizinin hepsinin benzersiz faydaları vardır ve her birimize farklı şekilde hitap edecektir: Bazıları kendileri hakkında en çok rüyaları aracılığıyla öğrendiklerini görebilirken, diğerleri etkileyici yazının daha fazla olduğunu görebilir. yardımcı araç.

Hangi yolu seçersek seçelim, bilinçaltımızda hangi uyuyan köpeklerin gizlendiğini ve yaşamlarımızı nasıl etkilediklerini öğrenmek önemli değişiklikler yapmamızı sağlar. Bazen uyuyan köpekler sadece uyurlar. Ancak daha sık olarak, topuklarımızı kısıtırlar ve bizi gitmek istemediğimiz yönlerle doğru iterler. Bilinçdışı zihne erişimin bu beş kanalı bize kendi yönlerimizi seçme ve bunu yaparken biraz eğlenme gücü veriyor.

EPILOGU

Rainer Maria Rilke (1997) bir keresinde şöyle demişti: “Hayatımı dünyaya yayılan genişleyen çevrelerde yaşıyorum.” Bu, bilinçaltımıza yaptığımız bu yolculuğu bitirirken son mantra olmalıdır. Derin benliğinizin uzun ve giderek yoğunlaşan keşfinin son noktasına ulaştık. Bu arada size sanatı, müziği ve yazmayı yeni bir bakış açısıyla değerlendirmenize yardımcı olacak birkaç araç verdim. Bu araçlar aynı zamanda size kendinizin fark etmemiş olabileceğiniz yönlerini de gösterebilir. Bazı keşifler şaşırtıcı olabilir ve bazıları daha çok bir süredir ziyaret etmediğiniz eski arkadaşlar gibi olabilir. Bazıları olumlu, bazıları olumsuz olabilir ve zorunlu olarak arzu edilmeyebilir.

Bahsettiğim alıştırma, kim olduğunuzu ve kim olmak istediğinizi incelemenizi sağlar. En azından, kim olduğunuza ilişkin görüşünüzün önemli ölçüde genişlediğini ve büyüme için yeni fırsatların artık elinizin altında olduğunu göreceksiniz.

Öğrencilerim bu yoğun kendi kendine muayeneden nasıl yararlanıyor? Kontrollü takip çalışmalarım olmasa da, bu kursu öğretilen geçen on yılda edindiğim izlenimlerim var. Neredeyse kaçınılmaz olarak, sınıf içinde bir bağ oluşur. İlişkiler kurs süresinin ötesinde ortaya çıkar ve devam eder ve ders sırasındaki atmosfer koruyucu ve destekleyici hale gelir ve öğrenciler için bir güvenlik duygusu geliştirir.

kendini keşfetme. Bazı öğrenciler aynı doğrultuda daha fazla talimat almak için geri döner ve hatta bazıları bir arkadaşı veya partneri ile dersi tekrar almak için geri döner.

Birçok öğrenci, daha önce yeterince takdir edilmediği yetenekleri takdir etmeye başlar ve bu da kariyer yörüngeleri ve seçimlerinin incelenmesine yol açar. Çoğu zaman, sınıfın başında hayatın enkazının etkisi altında bocalayan sanatsal yaratıcılıklarını yeniden keşfederler. Diğerleri, sanat, müzik ve yazının yenilenmiş bir takdirini bildiriyor.

Bazı öğrenciler, hayatlarının başlarında ortaya çıkan sorunların kendilerini hala olumsuz etkilediğini fark eder ve bu sorunları yeniden çalışmak için psikiyatrik veya psikolojik tedaviye geri dönerler. Bu öğrencilerin çoğu, semptomsuz işlevselliğe ve sürekli kişisel gelişime geri dönmek için hangi yardıma ihtiyaç duyduklarını tanımlamada sınıfı faydalı buluyor.

Sonuç olarak, umarım aynı faydaları alırsınız. Son on yılda, tıp ve psikiyatri uygulamalarında hümanist bir bakış açısı daha belirgin hale geldi. Süper uzman doktorun geleneksel görüşü yerine, hümanist bir bakış açısı, bireyi kendinden sorumlu tutar. Bu dersi vermenin ve bu kitabı yazmanın ardındaki motivasyon, bu hümanist çabalarla uyumludur. Amacımız, size kendi hayatınızı inceleme fırsatı sunmak, sizi kendi hayatınızın uzmanı yapmak ve seçimlerinizi, tepkilerinizi ve duygularınızı kontrol etmenizi sağlamaktır.

EK

Bu ek, Üçüncü Bölümde tartışılan ekranları ve puanlama bilgilerini içerir. Bunları kendi kişisel kullanımınız için kopyalayabilir ve kullanabilirsiniz. Bir klinikte veya araştırma için daha kapsamlı kullanım için, lütfen www.hanssteiner.com web sitesi aracılığıyla izin almak için Dr. Steiner ile iletişime geçin.

Sonuçlarınızı yorumlamanıza veya hatta yayınlamanıza yardımcı olmamızı istemeniz durumunda, bir onay formu da ekledik. Bu formun yalnızca, sonuçlarınızla ilgili yardım isterseniz imzalanması ve bize geri gönderilmesi gerekir. Daha fazla bilgi için lütfen web sitesi aracılığıyla Becky ile iletişime geçin: www.rebeccahall.net. Başka bir akademik kurumda çalışıyorsanız, bu onay formunun kendi versiyonuna sahip olabilirsiniz.

Genel Sağlık Anketi 30 (GHQ30)

GHQ30'un bir kopyasını satın almak için lütfen aşağıdaki web sitesine gidin:
<https://shop.acer.edu.au/ghq-30-item-questionnaire-ghq-30>.

Tamamlanmış GHQ'nuzu puanlamak için, her soru için en semptomatik iki yanıt "1" (sağ taraftaki iki sütun) ve en az semptomatik iki yanıt "0" (sol taraftaki iki sütun) puanını alır. Toplam puanınız için her sorunun puanlarını toplayın. Bu basit puanlama modelinde, sayfanın sol tarafındaki herhangi bir yanıt "0", sağ tarafındaki herhangi bir yanıt "1" alır. Bu ölçeği puanlamanın, Dr. Steiner'in web sitesindeki ileri okuma bölümünde listelenen makalelere başvurarak elde edilebilecek daha ayrıntılı ve karmaşık yöntemleri vardır (ayrıntılar Kaynaklar'ın başında verilmiştir).

Bu form, yalnızca yayıncının izin sözleşmesinde belirtilen şartlar dahilinde, yalnızca satın alan kurum içinde kullanılmak üzere çoğaltılabilir. GHQ-12 telif hakkı © David Goldberg, 1978./ GHQ-28 telif hakkı © David Goldberg ve Psikiyatri Enstitüsü, 1981./GHQ-30 telif hakkı © David Goldberg, 1978./ GHQ-60 telif hakkı © David Goldberg ve Psikiyatri Enstitüsü , 1978. GL Assessment Ltd, 9th Floor East, 389 Chiswick High Road, Londra, W4 4AL, Birleşik Krallık tarafından yayınlanmıştır. Tüm hakları Saklıdır. GL Assessment Ltd, Granada Learning Group'un bir parçasıdır.

Hakkınızda Gerçekler anketi (FAY)

1. Siz: _____ ERKEK _____ DIŞI
2. Etnik kökeniniz nedir?
 _____ AFRİKAN AMERİKAN _____ İSPANİK _____ ASYA
 _____ BEYAZ _____ YERLİ AMERİKAN _____ DİĞER
3. YAŞINIZ: _____ 4. Aileniz evde genellikle İngilizce konuşur mu? _____ EVET _____ NUMARA
5. Doğum tarihiniz: _____ / _____ / _____
6. Bitirdim: (birini işaretleyin) 7. Partnerim şunları bitirdi: (birini işaretleyin)
 _____ (1) İLKÖĞRETİM OKULU _____ (1) İLKÖĞRETİM OKULU
 _____ (2) ORTA/JR. LİSE _____ (2) ORTA/JR. LİSE
 _____ (3) LİSE _____ (3) LİSE
 _____ (4) KÜÇÜK KOLEJ _____ (4) KÜÇÜK KOLEJ
 _____ (5) KOLEJ _____ (5) KOLEJ
 _____ (6) LİSANSÜSTÜ (MA, PhD, MD) _____ (6) LİSANSÜSTÜ (MA, PhD, MD)
8. Şu şekilde çalışıyorum: (boşluğu doldurun) _____
9. Partnerim şu şekilde çalışıyor: (boşluğu doldurun) _____
10. Ciddi veya uzun süreli sağlık problemlerin var mı? (birini daire içine alın) EVET NUMARA
11. Onlar nedir? _____
12. Hastanede kaç kez kalmak zorunda kaldınız (birini daire içine alın)
 ASLA 1 KEZ 2-6 KEZ 7 VEYA DAHA FAZLA KEZ
13. Ne için? _____
14. Hayatınızın aşağıdaki alanlarının her birinden ne kadar memnunsunuz? (birini daire içine alın)
- | | | |
|-----------|------------|-----------------------------|
| OKUL İŞİ | çok mutsuz | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 çok mutlu |
| ARKADAŞ | çok mutsuz | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 çok mutlu |
| AİLE | çok mutsuz | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 çok mutlu |
| BOŞ ZAMAN | çok mutsuz | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 çok mutlu |
16. Hiç bir danışmana/psikologa/psikiyatriste gittiniz mi? (birini daire içine alın) EVET NUMARA
17. Şimdi bir danışmana/psikologa/psikiyatriste mi gidiyorsunuz? (birini daire içine alın) EVET NUMARA
18. Evet ise, bu kişiyi ne kadar süredir gördünüz/görüyorsunuz? (birini daire içine alın)
 3 ay veya daha az 4-12 ay 13 ay veya daha fazla
19. Genel olarak kendinizden ne kadar memnunsunuz?
 çok mutsuz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 çok mutlu

Sizinle İlgili Gerçekler Nüfusun anlamı

	<i>nüfus</i> <i>kasetmek</i>	<i>Standart</i> <i>sapma</i>	<i>1 Standart</i> <i>sapma</i> <i>Aralık</i>	<i>½ Standart</i> <i>sapma</i>	<i>½ Standart</i> <i>sapma</i> <i>Aralık</i>
Mutluluk aileyle	7.1	2.0	5.1-9.0	1.0	6.1-8.1
Mutluluk arkadaşlarla	7.4	1.8	5.6-9.0	0.9	6.5-8.3
Mutluluk İş ile	6.2	2.1	4.1-8.3	1.1	5.1-7.3
Mutluluk ile	7.0	2.0	5.0-9.0	1.0	6.0-8.0
Yeniden yaratma					
Etraflı Mutluluk	7.0	1.8	5.2-8.8	0.9	6.1-7.9

Weinberger Düzeltme Envanteri anketi (WAI-84)

İsim_____

Tarih_____

WAI-84

Bu soruların amacı ne olduğunuzu anlamaktır.*genelde* gibi ya da neye sahipsing*genelde*sadece son birkaç hafta içinde değil, aynı zamanda *geçen seneyada* daha fazla.

Lütfen her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan rakamı daire içine alınız. Kısım I'deki her bir cümle için, şunlara karar verin: (1)*yanlış veya çoğunlukla yanlış*, (2) *sn biraz yanlış*, (yani, doğrudan çok yanlış); (4)*biraz doğru*, (Yani, yanlıştan çok doğru); veya (5)*doğru veya çoğunlukla doğru*senin için. Bunun daha doğru veya daha yanlış olduğunu gerçekten söyleyemezseniz, bunun için (3)'ü daire içine alın.*emin değil*.

Örnek: Soru "Okuyarak çok zaman geçiriyorum" olsaydı ve biraz okursanız ama o kadar da değil, daire içine alırdınız (2).*biraz yanlış*.

<i>bölüm I</i>	<i>Yanlış</i>	<i>Biraz Yanlış</i>	<i>Değil Elbette</i>	<i>Biraz DOĞRU Doğru</i>	
1. Hafta boyunca yaptığım şeylerin çoğundan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
2. Bir şey yapacağımı söylediğim ama başka bir şey yaptığım zamanlar oldu.	1	2	3	4	5
3. Sıklıkla kimsenin beni benim istediğim gibi umursamadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Başka insanlara yardım etmek için bir şeyler yapmak benim için neredeyse her şeyden daha önemlidir.	1	2	3	4	5
5. Yanlış gidebilecek şeyler hakkında düşünmek için çok zaman harcıyorum.	1	2	3	4	5
6. Bir şeyi ne kadar iyi yaptığımla gurur duymadığım zamanlar oluyor.	1	2	3	4	5
7. Ne yaparsam yapayım, genellikle iyi vakit geçiririm.	1	2	3	4	5

<i>bölüm I</i>	<i>Yanlış</i>	<i>Biraz Yanlış</i>	<i>Değil Elbette</i>	<i>Biraz Doğru</i>	<i>Doğru</i>
8. O kadar güvenli olmasa bile her şeyi bir kez deneyecek türden biriyim.	1	2	3	4	5
9. Kendimden pek emin değilim.	1	2	3	4	5
10. Bu yıl o zamanlar mutsuz olduğum bazı şeyler oldu.	1	2	3	4	5
11. Arada bir. Birinin benden yapmamı istediği bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5
12. Birine o kadar sinirlendiğimi ve onu incitecek gibi hissettiğim bir zamanı hatırlıyorum.	1	2	3	4	5
13. Bu soruları doğru yanıtlıyorum.	1	2	3	4	5
14. Son yıllarda, hissettiğim pek çok zaman oldu. şeyler hakkında mutsuz ve aşağı.	1	2	3	4	5
15. Kendimi genellikle mutlu bir insan olarak düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Doğru olmayan bazı şeyler yaptım ve sonradan pişman oldum.	1	2	3	4	5
17. Genelde olayların beni çok fazla üzmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
18. Kendim hakkında pek iyi hissetmediğim zamanları düşünebilirim.	1	2	3	4	5
19. Eğlenirken kendimi daha çok kontrol etmeye çalışmalıyım.	1	2	3	4	5
20. Yasalara aykırı şeyleri çoğu insandan daha sık yaparım.	1	2	3	4	5
21. Kendimi gerçekten çok sevmiyorum.	1	2	3	4	5
22. Başkalarıyla bir şeyler yaparken genellikle harika zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
23. Bir şeyi ilk kez denediğimde mutlaka başaracağımdan eminim. iyi ol.	1	2	3	4	5

<i>bölüm I</i>	<i>Yanlış</i>	<i>Biraz Yanlış</i>	<i>Değil Elbette</i>	<i>Biraz Doğru</i>	<i>Doğru</i>
24. Başıma gelenler için asla üzülmem.	1	2	3	4	5
25. Asla bir şey hakkında gerçekten bildiğimden daha fazlasını biliyormuş gibi davranmam.	1	2	3	4	5
26. Başkaları için bir şeyler yapmak için sık sık kendi yolumdan giderim.	1	2	3	4	5
27. Bazen kendim için o kadar kötü hissediyorum ki keşke ben olsaydım başka biri.	1	2	3	4	5
28. Çok gülen ve çok gülen bir insanım.	1	2	3	4	5
29. Arada bir insanlar hakkında onların yanında söyleyemeyeceğim kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
30. Arada bir verdiğim bir sözü bozarım.	1	2	3	4	5
31. Arada bir, sonradan o kadar da önemli olmadığını gördüğüm bir şeye üzülürüm.	1	2	3	4	5
32. Herkes en az bir kez hata yapar.	1	2	3	4	5
33. Çoğu zaman, bazı şeyler hakkında gerçekten çok fazla endişelenmem.	1	2	3	4	5
34. Ben çok eğlenen bir insanım.	1	2	3	4	5
35. İşleri daha iyi hale getiremediğim için çoğu zaman artık denememek geliyor içimden.	1	2	3	4	5
36. Beni sinirlendiren insanlar dikkat etse iyi olur.	1	2	3	4	5
37. Bir şeyi bitiremediğim zamanlar oldu çünkü saçmalamak için çok fazla zaman harcadım.	1	2	3	4	5
38. Önemli olmayan şeyler hakkında çok fazla endişelenirim.	1	2	3	4	5
39. Yanlış yaptığım bir şeyi insanlara bildirmediğim zamanlar oldu.	1	2	3	4	5

<i>bölüm I</i>	<i>Yanlış</i>	<i>Biraz Yanlış</i>	<i>Değil Elbette</i>	<i>Biraz Doğru</i>	<i>Doğru</i>
40. Sevmediğim insanlara asla kaba davranmam.	1	2	3	4	5
41. Bazen bir şeyi yapmaktan vazgeçerim çünkü o işte çok iyi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
42. Sık sık üzgün veya mutsuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
43. Arada bir, tamamen doğru olmayan şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
44. Genelde olmak istediğim kişi olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
45. Benden daha genç biriyle hiç tanışmadım.	1	2	3	4	5

Bölüm II'deki sorular nasıl *sıklıkla* belirli bir şekilde düşünür, hisseder veya davranırsınız. Yine, son birkaç gün veya hafta içinde olmamış olsa bile, sizin için olağan olanı bilmek istiyoruz. Her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra lütfen *dairene* sıklıkla doğrudur: (1) *neredeyse asla veya asla*, (2) *sık değil*, (3) *bazen* veya ortalama bir miktar, (4) *sıklıkla*, veya (5) *neredeyse her zaman*.

<i>bölüm II</i>	<i>Asla</i>	<i>Değil sıklıkla</i>	<i>Biraz- zamanlar</i>	<i>Sıklıkla</i>	<i>hemen hemen her zaman</i>
46. İşleri diğer insanlar kadar iyi yapabileceğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
47. Sevmeyebilecekleri bir şey yapmadan önce diğer insanların duygularını düşünürüm.	1	2	3	4	5
48. Bir şeyleri yeterince düşünmeden yaparım.	1	2	3	4	5
49. Fırsatım olduğunda, gerçekten bana ait olmayan istediğim şeyleri alırım.	1	2	3	4	5
50. Biri beni incitmeye kalkarsa, onlarla hesaplaşmayı sağlarım.	1	2	3	4	5
51. Karşılığında hiçbir şey almasam bile başkaları için bir şeyler yapmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
52. Birinin bana zarar verebileceğini düşünürsem korkarım.	1	2	3	4	5
53. O kadar kötü bir ruh haline giriyorum ki, öylece oturup hiçbir şey yapmıyormuş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
54. "Vahşi ve deli" oluyorum ve diğer insanların hoşlanmayabileceği şeyler yapıyorum.	1	2	3	4	5
55. Umursamadığım insanlara gerçekten adil olmayan şeyler yaparım.	1	2	3	4	5
56. Kimsenin öğrenemeyeceğini bildiğim bir şeyi aldatırım.	1	2	3	4	5
57. Eğlenmek için bir şey yaptığımda (örneğin, parti yapmak, aptalca davranmak), kendimi kaptırma ve çok ileri gitme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

<i>bölüm II</i>	<i>Asla</i>	<i>Değil sıklıkla</i>	<i>Biraz- zamanlar</i>	<i>Sıklıkla</i>	<i>hemen hemen her zaman</i>
58. Kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
59. İstedığımı yapmanın başkaları için sorun yaratmayacağından emin olurum.	1	2	3	4	5
60. Kabul etmediğim yasaları ve kuralları çiğniyorum.	1	2	3	4	5
61. İnsanlar yanlış yaptığım şeylere dikkat çektiklerinde en azından biraz üzülüyorum.	1	2	3	4	5
62. Özel veya önemli biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
63. Pek çok insanın tuhaf veya gerçekten güvenli olmadığını düşündüğü yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
64. Elimden gelenin en iyisini yapmam gerektiğini bildiğimde (bir işte, takımda vb.)	1	2	3	4	5
65. Bir şeyi yapmadan önce çevremdeki insanları nasıl etkileyeceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
66. Biri gerçekten sevmediğim bir şey yaparsa, ona bu konuda bağırırım.	1	2	3	4	5
67. İnsanlar yapmam gerektiğini bildiğim şeyi yapmam konusunda bana güvenebilirler.	1	2	3	4	5
68. Öfkelendiğimde kendimi kaybeder ve "insanların almasına izin veririm".	1	2	3	4	5
69. Kendimi o kadar kötü ve mutsuz hissediyorum ki hiçbir şey beni çok fazla hissettirmiyor daha iyi.	1	2	3	4	5
70. Son yıllarda. Bazı şeyler hakkında gereğinden fazla gergin veya endişeli hissettim.	1	2	3	4	5
71. Gerçekten doğru olmadığını bildiğim şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

<i>bölüm II</i>	<i>Asla</i>	<i>Değil sıklıkla</i>	<i>Biraz- zamanlar</i>	<i>Sıklıkla</i>	<i>hemen hemen her zaman</i>
72. Yeterince düşünmeden aklıma gelen ilk şeyi söylerim.	1	2	3	4	5
73. Sevmediğim insanları seçerim.	1	2	3	4	5
74. Bana veya değer verdiğim birine korkunç bir şey olmasından korkuyorum.	1	2	3	4	5
75. Düşündüğüm kadar iyi yapmadığımda kendimi biraz kötü hissediyorum.	1	2	3	4	5
76. Sevdiğim insanlar benden onlara katılmamı istemeden bir şeyler yaparlarsa, kendimi biraz dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
77. Başkalarının duygularını incitmemek için çok uğraşırım.	1	2	3	4	5
78. İşlerin istediğim gibi gitmeyeceği konusunda gergin veya korkuyorum.	1	2	3	4	5
79. Harekete geçmeden önce durur ve her şeyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
80. Beni üzen birine kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
81. Beladan uzak durmaya özen gösteririm.	1	2	3	4	5
82. Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
83. Yapmaya çalıştığım şeylerde gerçekten iyi olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
84. Biri benimle kavgaya çıkmaya çalıştığında ben de karşılık veririm.	1	2	3	4	5

Soruların hepsini cevapladın mı?

Teşekkür ederim!

Weinberger Ayarlama Envanteri (WAI-84) puanlama talimatları

Aşağıdaki formülleri kullanarak Excel'de bir puan tablosu oluşturabilirsiniz. Ardından, her bir değişken için puanınızı hesaplayın ve puanınızı yaşıınıza uygun ortalamanızla karşılaştırın. Puanınız ile yaş uyumlu ortalamanız arasındaki 0,5'lik bir farkın, üstünde veya altında olması, önemli olarak kabul edilir. Her formülde "Qx", "x sorusu" için puanınızı temsil eder. Örneğin, beşinci soruya verdiğiniz cevabı "3" olarak derecelendirdiyseniz, aşağıdaki formüllerde "S5" yerine "3" yazarsınız.

WAI değişkenleri için popülasyon ortalamaları

	<i>yaşlarınız puan 11-12</i>	<i>yaşlar 13-16</i>	<i>yaşlar 17-30</i>	<i>yaşlar 31-60</i>
sıkıntı	2.7	2.6	2.6	2.2
Endişe	2.9	2.9	2.8	2.6
Kızgınlık	2.5	2.4	2.4	1.9
Depresyon	2.7	2.6	2.6	2.2
Pozitif duygular	3.8	3.9	3.9	4.1
Mutluluk	4.0	3.9	3.9	3.9
benlik saygısı	3.6	3.8	3.8	4.2
kısıtlama	3.7	3.7	3.6	4.1
Dürtü kontrolü	3.5	3.5	3.4	4.0
Başkalarının	3.5	3.7	3.6	3.9
Sorumluluğunu Düşünme	4.2	4.0	3.9	4.5
Baskıcı Savunmacılık	2.4	2.3	2.4	3.0
Sıkıntıyı Reddetme	2.5	2.3	2.4	2.7

1. Geçerlilik Puanı = $[Q13 + Q32 + (6-Q45)]/3$

a. Sonuçlarınızın geçerli olabilmesi için bu puanın tüm yaş gruplarında 3,7 ve üzeri olması gerekmektedir. Geçerlilik Puanınız 3,7'nin altındaysa, lütfen anketi tekrar doldurun.

2. Kaygı = $[Q5 + (6-Q17) + (6-Q33) + Q38 + Q64 + Q70 + Q74 + Q78]/8$

3. Öfke = $(Q36 + Q50 + Q66 + Q68 + Q73 + Q80 + Q84)/7$

4. Depresyon = $(Q3 + Q14 + Q35 + Q42 + Q53 + Q69 + Q82)/7$

5. Mutluluk = $(Q1 + Q7 + Q15 + Q22 + Q28 + Q34 + Q58)/7$
6. Benlik Saygısı = $[(6-Q9) + (6-Q21) + (6-Q27) + Q44 + Q46 + Q62 + Q83]/7$
7. Dürtü Kontrolü = $[(6-Q8) + (6-Q19) + (6-Q48) + (6-Q54) + (6-Q57) + (6-Q63) + (6-Q72) + Q79]/8$
8. Diğerlerinin Değerlendirilmesi = $(Q4 + Q26 + Q47 + Q51 + Q59 + Q65 + Q77)/7$
9. Sorumluluk = $[(6-Q20) + (6-Q49) + (6-Q55) + (6-Q56) + (6-Q60) + Q67 + (6-Q71) + Q81]/8$
10. Baskıcı Savunmacılık = $[(6-Q2) + (6-Q11) - (6-Q12) + (6-Q16) + Q25 + (6-Q29) + (6-Q30) + (6-Q37) + (6-Q39) + Q40 + (6-Q43)]/11$
11. Tehlikenin Reddi = $[(6-Q6) + (6-Q10) + (6-Q18) + Q23 + Q24 + (6-Q31) + (6-Q41) + (6-Q52) + (6-Q61) + (6-Q75) + (6-Q76)]/11$

Bileşik Puanlar

1. Sıkıntı = $(\text{Kaygı puanı} + \text{Öfke puanı} + \text{Depresyon puanı})/3$
2. Olumlu Duygular = $(\text{Mutluluk puanı} + \text{Benlik Saygısı puanı})/2$
3. Kısıtlama = $(\text{Dürtü Kontrol puanı} + \text{Başkalarını Düşünme puanı} + \text{Sorumluluk puanı})/3$

Yanıt Değerlendirme Ölçüt anketi (REM-71)

REM-71

Lütfen bu anketteki ifadelerin her birini okuyun ve her birini okurken son birkaç ay içinde sizin için ne kadar doğru olduğunu düşünün. Bu ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu düşündüğünüzü ayrı yanıt kağıdında veya ankette işaretleyebilirsiniz.

ÖRNEĞİN

	KESİNLİKLE AYNI FİKİRDE OLMAMAK		OLUMSUZLUK ELBETTE		KESİNLİKLE KATILIYORUM
koyu kahverengi saçlarım var	1	3	5	7	9

Saçınız koyu kahverengi ise cevap kağıdına "9" yazarsınız. Bir ton veya kahverengi karışımı ise, daha düşük bir sayı yazarsınız. Kahverengi yoksa "1" yazarsınız.

BAŞKA BİR ÖRNEK

	KESİNLİKLE AYNI FİKİRDE OLMAMAK		OLUMSUZLUK ELBETTE		KESİNLİKLE KATILIYORUM
Benden daha genç biriyle tanışmadım.	1	3	5	7	9

Muhtemelen yanıt kağıdına "1" yazarsınız!

Herhangi bir sorunuz varsa, sadece o kişiye sorun

Seninle çalışmak.

İş birliğinin için teşekkürler.

Telif Hakkı 2001 Hans Steiner, MD, FAACAP

Çocuk Psikiyatrisi Bölümü

401 Taş Ocağı Yolu

Stanford, CA 94305-5719

REF: Steiner, H., & Feldman, SS (1995). Uyarlanabilir stilin ölçülmesine yönelik iki yaklaşım: Normal, psikosomatik açıdan hasta ve suçlu ergenlerin karşılaştırılması. *Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi Dergisi*, 34(2): 180-190.

Feldman, SS, Araujo, K., & Steiner, H. (1996). Ergenlerde yaş, cinsiyet ve ruh sağlığı durumunun bir fonksiyonu olarak savunma mekanizmaları. *amerikan çocuk ve ergen psikiyatrisi akademisi dergisi*, 35: 1344-1354.

Steiner, H., Araujo, K. ve Koopman, C. (2001). Müdahale değerlendirme önlemi: Savunmaların değerlendirilmesi için yeni bir araç *amerikan psikiyatri Dergisi*, 158(3): 467-473.

REM-71

KESİNLİKLE
AYNI FİKİRDE OLMAMAK

OLUMSUZLUK
ELBETTE

KESİNLİKLE
KATILIYORUM

1

3

5

7

9

1. Ailemle anlaşmazlıkları tartışmak genellikle yardımcı olur.
2. Genelde kafamı kullanırım ve “bağırsaklarımla hareket etmem”.
3. Strese girdiğimde çok kolay hastalanırım.
4. İnsanlara yardım etmek için kendi yolumdan çekiliyorum.
5. Övünmek istemem ama genellikle işlerin nasıl yapılacağını bilen kişi benim.
6. Üzgün olduğumda kendime her şeyin gerçekten yolunda olduğunu hatırlatırım.
7. Kendime çok kolay gülerim.
8. Biri bana haksızlık ediyorsa, muhtemelen onlara yapacağımı söylediğim şeyi yapmayacağım.
9. Beni gerçekten rahatsız etmeseler de, insanlara genellikle çok üzülürüm.
10. İşler beni üzdüğünde kendi başıma olmayı tercih ederim.
11. Birinden hoşlanmadığım zaman ona kızmamak için çok uğraşırım.
12. Tavsiyelerine genellikle güvenebileceğim bu harika insanı tanıyorum.
13. Gerçekten zor bir durumla karşılaştığımda hikayeler veya şiirler yazmayı seviyorum.
14. Uzun süredir sesimi, görmemi veya işitmemi kaybettim ve doktorlar nedenini bilmiyorlardı.
15. Sıklıkla, olan her şeyin aslında benim başıma gelmediği hissine kapılıyorum.
16. Başıma gelen en kötü şeylerden bazıları daha sonra komik hikayeler yaratır.
17. Gerçekten çok üzgün olduğumda genellikle gerçekten iyi davranırım.
18. Tanıdığım birçok insan ne kadar yetenekli ve harika olduğumu takdir etmiyor.
19. Sıklıkla bir işi yapmayı kabul ediyorum ama sonra bir şekilde o işi yapamıyorum.
20. İnsanlar bana gerçek hislerimi göstermediğimi söylüyor.

KESİNLİKLE
AYNI FİKİRDE OLMAMAK

1

3

OLUMSUZLUK
ELBETTE

5

7

KESİNLİKLE
KATILIYORUM

9

21. Yürümekte veya ellerimi kullanmakta zorlanıyorum ve doktorlar bende bir sorun bulamadılar.
22. Başkalarına yardım etmek benim için çok önemlidir.
23. Bazı şeyleri tam olarak doğru şekilde yaptığımda, kötü şeylerin olmasını engelliyorum.
24. Yetkili kişilerin onlara kızgın olduğumu bilmelerine izin vermeyeceğim ama diğer herkes dikkat etse iyi olur!
25. Yapmayı sevmediğim bir şeyi yapmak zorunda kaldığımda başım ağrıyor.
26. Beni mükemmel bir şekilde anlayan ve beni incitmeyecek harika bir insan tanıyorum.
27. Çoğu zaman, diğer insanları endişelendiren veya korkutan şeyler beni gerçekten hiç rahatsız etmez.
28. İnsanlara sorunları olduğunda genellikle yardım etmeye çalışırım.
29. Bazen vücudumun bir kısmındaki tüm hisleri kaybederim ve kimse nedenini açıklayamaz.
30. İşler ters gittiğinde hala komik tarafı görebiliyorum.
31. Bazen insanlar üzgün olmadığımı bildiğim halde üzgün olduğumu düşünürler.
32. Herkes bana karşı.
33. Çoğu zaman bir şeyleri düşünmeden yaparım.
34. Sorunları sakın kalarak hallederim.
35. Hikayede olduğumu hayal etmeyi sevdiğim bazı şovlar var.
36. Bazı insanlar gerçekten iyi davranırlar ama sonra ne kadar gerizekalı olduklarını kanıtlarlar.
37. Güçlü duygulara sahip olmam gerektiğinde hiçbir şey hissetmiyorum.
38. Sıklıkla haksızlığa uğrarım.
39. Tartışmalar sırasında sinirlenmem çünkü olaylara sadece mantıklı bakarım.
40. İşler gerçekten gerginleştğinde, kendi kendime bunun önemli olmadığını söylüyorum.

KESİNLİKLE
AYNI FIKİRDE OLMAMAK

OLUMSUZLUK
ELBETTE

KESİNLİKLE
KATILYORUM

1

3

5

7

9

41. Gerildiğimde veya korktuğumda özel düşünceleri veya kelimeleri kendi kendime defalarca tekrarlarım.
42. İnsanlar bir gün iyi, ertesi gün tam tersi olmak yerine aynı kalmalı.
43. Sorunları olan insanlara yardım etmenin gerçekten önemli olduğunu düşünüyorum.
44. İşler beni rahatsız ettiğinde yapacak yaratıcı bir şeyler bulurum.
45. Genelde mutlak doğruyu söyledim.
46. Her türlü problemin üstesinden mükemmel bir şekilde gelebilecek kadar harika bir bilgeliğe ve yeteneğe sahip birini tanıyorum.
47. İnsanları anlamak için duyguları değil, mantığı ve mantığı kullanırım.
48. Birinden hoşlanmıyorsam, onlara ekstra iyi davranırım.
49. Stresli durumlarda sık sık boşlukta kalırım.
50. Üzgün ya da kızgın olduğumda düşünmeden bir şeyler yaparım.
51. Yaşadığım sorunların genellikle komik bir yanını görürüm.
52. Bir tartışmaya girdiğimde net düşünmeye çalışırım ve üzülmem.
53. Ruh halime uygun müzikleri dinlemeyi severim.
54. Üzgün olduğumda yalnız kalmaya ve kimseyle konuşmamaya çalışırım.
55. Sık sık kendimi o kadar kaptırırım ki arkadaşlarım sakinleşmeme yardım etmek zorunda kalır.
56. Bana iyi şans getirmesi için sık sık özel şeyler yaparım.
57. İhtiyacım olduğunda, sorunlarımı daha sonra düşünebileceğim zamana kadar askıya alabilirim.
58. Biri beni almaya gelmiş gibi hissediyorum.
59. Rol yapma oyunları, gerçekten başka biri olduğumu hissetmenin iyi bir yoludur.
60. Biri beni rahatsız ettiğinde onunla konuşur ve nasıl hissettiğimi açıklarım.

KESİNLİKLE
AYNI FİKİRDE OLMAMAK

OLUMSUZLUK
ELBETTE

KESİNLİKLE
KATILIYORUM

1 3 5 7 9

61. Sevdığım biri beni hayal kırıklığına uğrattığında ona bir daha güvenmem.
62. Bir şansım olsaydı, çevremdeki çoğu insandan daha iyi bir iş çıkarabilirdim.
63. Bir şeyi yapmaktan kurtulamadığımda, genellikle yavaşça yaparım.
64. Onlarla uğraşacak zamanım olana kadar sorunlarımı aklımdan uzak tutabilirim.
65. Biri beni kızdırdığında, onların bir şeylerini mahvedebilirim.
66. Kendimi bir yerde buldum ve oraya nasıl geldiğime dair hiçbir fikrim yoktu.
67. Hayatımın çok farklı olduğunu hayal etmeyi seviyorum.
68. Biri beni rahatsız ederse, genellikle onlarla konuşurum ve işler yoluna girer.
69. Mutsuz olduğumda genellikle yalnız kalmanın bir yolunu bulurum.
70. Stresli olduğumda midem ağrıyor.
71. Her gün yaptığım şeylerin çoğundan zevk alıyorum.

Her ifadeye yanıt verdiniz mi? Teşekkür ederim!

Yanıt Değerlendirme Ölçütü (REM-71) puanlama talimatları

Aşağıdaki formülleri kullanarak bir Excel puan tablosu oluşturabilirsiniz. Ardından, her bir değişken için puanınızı hesaplayın ve puanınızı yaşıınıza uygun ortalamanızla karşılaştırın. Puanınız ile yaş uyumlu ortalamanın üstünde veya altında olan 0,5'lik bir fark, önemli olarak kabul edilir. Her formülde "Qx", "x sorusu" için puanınızı temsil eder. Örneğin, beşinci soruya verdiğiniz yanıtı "3" olarak derecelendirdiyseniz, aşağıdaki formüllere "S5" yerine 3 girersiniz.

REM-71 değişkenleri için popülasyon ortalamaları

	<i>Sizin Puan</i>	<i>ergen kasetmek</i>	<i>20-39 kasetmek</i>	<i>40+ kasetmek</i>
Faktör 1 Kişilerarası		4.1	2.8	2.5
oyunculuk		4.8	3.8	3.3
Yer değiştirme		3.9	1.7	1.7
Pasif Saldırganlık		4.9	3.1	2.9
Projeksiyon		3.0	1.7	1.5
bölme		5.6	3.7	3.7
Para çekme		5.9	5.4	5.3
Faktör 1 İntrapsişik		3.9	3.7	3.4
Dönüştürmek		1.6	1.2	1.4
Ayrışma		3.9	2.8	2.4
fantezi		4.6	3.9	3.3
her şeye gücü yetme		5.7	5.2	4.8
baskı		4.9	4.5	4.2
somatizasyon		3.8	3.7	3.5
süblimasyon		5.5	4.7	4.3
geri alma		4.6	3.5	3.4
Faktör 2 Kişilerarası		5.3	5.3	5.4
fedakarlık		6.8	5.9	5.6
Mizah		5.4	6.8	6.8
idealleştirme		5.7	3.8	4.6
Reaksiyon oluşumu		4.5	4.7	4.5

	<i>Sizin Puan</i>	<i>ergen kasetmek</i>	<i>20-39 kasetmek</i>	<i>40+ kasetmek</i>
Faktör 2 İntrapsişik		4.5	5.4	5.4
inkar		5.1	5.8	5.4
entelektüelleştirme		4.6	4.9	5.1
Bastırma		4.8	5.4	5.6
Doğal				
Faktör 1 Asimilasyon		4.5	3.5	3.2
Faktör 2 Konaklama		5.3	5.4	5.5

1. Dışa Aktarma = $(Q33 + Q50 + Q55)/3$
2. Yer Değiştirme = $(Q9 + Q24 + Q65)/3$
3. Pasif Saldırganlık = $(Q8 + Q19 + Q63)/3$
4. Projeksiyon = $(Q32 + Q38 + Q58)/3$
5. Bölme = $(Q36 + Q42 + Q61)/3$
6. Çekilme = $(Q10 + Q54 + Q69)/3$
7. Dönüşüm = $(Q14 + Q21 + Q29)/3$
8. Ayırışma = $(Q15 + Q49 + Q66)/3$
9. Fantezi = $(Q35 + Q59 + Q67)/3$
10. Tümgüçlülük = $(Q5 + Q18 + Q62)/3$
11. Baskı = $(Q20 + Q31 + Q37)/3$
12. Somatizasyon = $(Q3 + Q25 + Q70)/3$
13. Süblimleşme = $(Q13 + Q44 + Q53)/3$
14. Geri alma = $(Q23 + Q41 + Q56)/3$
15. Fedakarlık = $(Q4 + Q22 + Q28 + Q43)/4$
16. Mizah = $(Q7 + Q16 + Q30 + Q51)/4$
17. İdealleştirme = $(Q12 + Q26 + Q46)/3$
18. Reaksiyon Oluşumu = $(Q11 + Q17 + Q48)/3$
19. İnkar = $(Q6 + Q27 + Q40)/3$
20. Entelektüelleştirme = $(Ç2 + Q39 + Q47 + Q52)/4$

$$21. \text{ Bastırma} = (Q34 + Q57 + Q64)/3$$

$$22. \text{ Nötr} = (Q1 + Q45 + Q60 + Q68 + Q71)/5$$

Bileşik Puanlar

1. Faktör 1 Kişilerarası = (Dışarıda Oynama + Yer Değiştirme + Pasif Saldırganlık + Yansıtma + Bölme + Geri Çekilme)/6
2. Faktör 1 İntrapsişik = (Dönüşüm + Ayrışma + Fantezi + Tümgüçlülük + Bastırma + Somatizasyon + Yüceltme + Geri Alma)/8
3. Faktör 2 Kişilerarası = (Fedakarlık + Mizah + İdealleştirme + Tepki Oluşturma)/4
4. Faktör 2 İntrapsişik = (İnkâr + Entelektüelleştirme + Bastırma)/3

Toplam Faktör 1 ve Faktör 2 Puanları

1. Faktör 1 Asimilasyon = (Faktör 1 Kişilerarası + Faktör 1 İç Psişik)/2
2. Faktör 2 Uyum = (Faktör 2 Kişilerarası + Faktör 2 İç Psişik)/2

ONAY

Tarih: _____

**VAKA MATERYALİNİN PROFESYONEL YAYIN İÇİN KULLANILMASI VE
ARAŞTIRMA****BU BİR İZİN VE AÇIKLAMADIR—LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUN.**

(Hans Steiner, MD) ruh sağlığı değerlendirmenizden ve tedavinizden elde edilen vaka materyallerini öncelikle aşağıda tanımlanan hedef kitleye yönelik yayınlarda (bundan sonra Çalışma olarak anılacaktır) kullanmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Bu mektup bizim tam anlaşmamız olarak hizmet eder.

Çalışmada oturumlarınızın dökümlerinin veya diğer vaka materyallerinin olası kullanımına izin veriyorsunuz.

Hiçbir durumda adınız veya adresiniz kullanılmayacaktır. Aşağıya doğrudan yönlendirseniz, sizin ve benim kanaatime göre kimliğinizin belirlenmesini mümkün kılacak verileri değiştirmek veya kaldırmak için makul ve alışılmış adımları atacağım, ancak bu çabalara rağmen Çalışmada bazı ayrıntıların ortaya çıkabileceğini anlıyorsunuz. sizi tanımlamak için kabul edilebilir. Bu materyalin kullanımı, öncelikle ruh sağlığı ve davranış bilimlerindeki profesyonellere ve ilgilenen sıradan izleyicilere yönelik klinik araştırma ve yayınlara sınırlıdır.

Elbette, düzenleme ve bağlamın korunması, gönderilen materyallerin düzenlenebileceği şekildedir, ancak gönderimde önemli bir değişiklik olmamasını sağlamaya çalışacağım. Ayrıca, tanımlayıcı ayrıntıları silmek için makul ve geleneksel adımlar atacağım.

Ne ben, ne Çalışmanın Yayıncısı, ne de Çalışma ile ilgili hizmetleri yerine getirmekle görevli herhangi biri, bu izinde açıklanan katılımdan kaynaklanan herhangi bir konuda size karşı sorumlu olmayacaktır.

Bunun dışında aramızda herhangi bir anlaşma yoktur. Bu sözleşme ancak imzalı bir belge ile değiştirilebilir. Yayıncım ve benim, yayına devam ederken bu yayına güveneceğimizi anlıyorsunuz ve bu nedenle, bunu dikkatlice düşünmelisiniz.

Aşağıdaki imzanız, yukarıdaki şartları kabul ettiğinizi gösterir. Lütfen her iki nüshayı da imzalayın ve birini bana geri verin, diğerini kayıtlarınız için saklayın. Bu projeye katıldığınız için teşekkür ederiz.

(İmza)_____
(Açık adres)_____
(Ad – lütfen net bir şekilde yazdırın)_____
(Şehir posta kodu)_____
(Klinisyenin Adı:
Hans Steiner, MD)_____
(Klinisyenin İmzası,
Hans Steiner, MD)

*EVET OLUP OLMADIĞINI KONTROL EDİN

() Değiştirilecek veya silinecek tanımlayıcı sayılan ayrıntı: _____

(İmza)

18 yaşın altındaysa veya başka bir şekilde gerekli veya tavsiye edilirse:

(Yasal Vasinin Adı)_____
(Yasal Vasinin İmzası)

Tarih: _____

ONAY

Tarih: _____

**VAKA MATERYALİNİN PROFESYONEL YAYIN İÇİN KULLANILMASI VE
ARAŞTIRMA****BU BİR İZİN VE AÇIKLAMADIR—LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUN.**

(Hans Steiner, MD) ruh sağlığı değerlendirmenizden ve tedavinizden elde edilen vaka materyallerini öncelikle aşağıda tanımlanan hedef kitleye yönelik yayınlarda (bundan sonra Çalışma olarak anılacaktır) kullanmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Bu mektup bizim tam anlaşılmamış olarak hizmet eder.

Çalışmada oturumlarınızın dökümlerinin veya diğer vaka materyallerinin olası kullanımına izin veriyorsunuz.

Hiçbir durumda adınız veya adresiniz kullanılmayacaktır. Aşağıya doğrudan yönlendirirseniz, sizin ve benim kanaatime göre kimliğinizin belirlenmesini mümkün kılacak verileri değiştirmek veya kaldırmak için makul ve alışılmış adımları atacağım, ancak bu çabalara rağmen Çalışmada bazı ayrıntıların ortaya çıkabileceğini anlıyorsunuz. sizi tanımlamak için kabul edilebilir. Bu materyalin kullanımı, öncelikle ruh sağlığı ve davranış bilimlerindeki profesyonellere ve ilgilenen sıradan izleyicilere yönelik klinik araştırma ve yayınlara sınırlıdır.

Elbette, düzenleme ve bağlamanın korunması, gönderilen materyallerin düzenlenebileceği şekildedir, ancak gönderimde önemli bir değişiklik olmamasını sağlamaya çalışacağım. Ayrıca, tanımlayıcı ayrıntıları silmek için makul ve geleneksel adımlar atacağım.

Ne ben, ne Çalışmanın Yayıncısı, ne de Çalışma ile ilgili hizmetleri yerine getirmekle görevli herhangi biri, bu izinde açıklanan katılımdan kaynaklanan herhangi bir konuda size karşı sorumlu olmayacaktır.

Bunun dışında aramızda herhangi bir anlaşma yoktur. Bu sözleşme ancak imzalı bir belge ile değiştirilebilir. Yayıncım ve benim, yayına devam ederken bu yayına güveneceğimizi anlıyorsunuz ve bu nedenle, bunu dikkatlice düşünmelisiniz.

Aşağıdaki imzanız, yukarıdaki şartları kabul ettiğinizi gösterir. Lütfen her iki nüshayı da imzalayın ve birini bana geri verin, diğerini kayıtlarınız için saklayın. Bu projeye katıldığınız için teşekkür ederiz.

_____ (İmza)

_____ (Açık adres)

_____ (Ad – lütfen net bir
şekilde yazdırın)

_____ (Şehir posta kodu)

_____ (Klinisyenin Adı:
Hans Steiner, MD)_____ (Klinisyenin İmzası,
Hans Steiner, MD)

"EVET" OLUP OLMADIĞINI KONTROL EDİN

() Değiştirilecek veya silinecek tanımlayıcı sayılan ayrıntı: _____

_____ (İmza)

18 yaşın altındaysa veya başka bir şekilde gerekli veya tavsiye edilirse:

_____ (Yasal
Vasinin Adı)

_____ (Yasal Vasinin İmzası)

Tarih: _____

REFERANSLAR

Okuyucu ayrıca Dr. Steiner'in web sitesini (<http://www.hanssteiner.com/books-by-dr-steiner/>) ziyaret etmeye davet edilir ve bu bölümde ele alınan konularda önerilen ek okumalar için. *Gizli Zihniniz*. Okuma listesi, kitabın açıklamasına yerleştirilmiş bir bağlantı aracılığıyla ulaşılır. Önerilen ek okumaların bu web versiyonu düzenli olarak güncellenerek okuyucuyu en son gelişmelerden haberdar eder.

Anderson, MC, Ochsner, KN, Kuhl, B., Cooper, J., Robertson, E., Gabrieli, SW, Glover, GH ve Gabrieli, JD (2004). İstenmeyen anıların bastırılmasının altında yatan sinir sistemleri. *Bilim*, 303(5655): 232-235.

artemisia(1997). [Motionpicture.]C.Hahnheiser, C.Aioldi,D.Workmann,& L. Pescarolo (Yapımcılar), A. Merlet (Yönetmen). Amerika Birleşik Devletleri: Miramax.
artemisia: una donna appassionata(2012). [Sinema filmi.] Milano, İtalya: 24 cevher kültürü.

Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Düzenli olarak meydana gelen göz dönemleri uyku sırasında hareketlilik ve eşlik eden fenomenler. *Bilim*, 118(3062): 273-274.

Bandura, A. (1997). *Öz Yeterlik: Kontrol Egzersizi*. New York: WH Freeman.

- Bargh, J. (2007). *Sosyal psikoloji ve bilinçdışı: Yüksek Zihinsel süreçler*. New York: Psikoloji Basını.
- Barrett, C. (1966). Freud üzerine konuşmalar. İçinde: C. Barrett (Ed.), *Wittgenstein: Dersler ve konuşmalar* (s. 41-52). Berkeley, CA: California Üniversitesi Yayınları.
- Barzini, L. (1983). *Avrupalılar*. New York: Simon & Schuster.
- Barzini, L. (1996). *İtalyanlar*. New York: mihenk taşı.
- Bower, GH (1981). Ruh hali ve hafıza. *amerikalı psikolog*, 36(2): 129-148.
- Bucci, W. ve Maskit, B. (2006). Referans etkinliği için ağırlıklı bir sözlük. İçinde: JG Shanahan, Y. Qu ve J. Wiebe (Ed.), *Metinde hesaplama tutumu ve etkisi* (s. 49-60). Dordrecht, Hollanda: Springer.
- Buckner, RL, Andrews-Hanna, JR ve Schacter, DL (2008). Beyinler varsayılan ağ: anatomi, işlev ve hastalıkla alaka düzeyi. *New York Bilimler Akademisi'nin yıllıkları*, 1124: 1-38.
- Burton, RA (2016, 5 Eylül). Anlamli bir yaşam (sebepler gerekli değildir). *New York Times*. [http://www.nytimes.com/2016/09/05/opinion/a-life-of-meaning-reason-not-required.html?mwrsrm=Email Carroll, S. \(2016\) adresinden alındı.](http://www.nytimes.com/2016/09/05/opinion/a-life-of-meaning-reason-not-required.html?mwrsrm=Email%20Carroll%20S%20(2016)%20adresinden%20alindi%20B%20y%20k%20resim%20Hayatın%20Kökenleri%20Anlam%20ve%20evrenin%20kendisi) *Büyük resim: Hayatın Kökenleri, Anlam ve evrenin kendisi*. New York: Dutton.
- Cavalli-Sforza, LL, Feldman, MW, Chen, KH ve Dornbusch, SM (1982). Kültürel aktarımda teori ve gözlem. *Bilim*, 218(4567): 19-27.
- Coetzee, JM ve Kurtz, A. (2015). *İyi Hikaye: Gerçek, Kurgu, ve psikoterapi*. New York: Viking.
- Cohen, ES (2000). Artemisia Gentileschi'nin Davaları: Tarih Olarak Bir Tecavüz. *Onaltıncı yüzyıl Dergisi*, 31(1): 47-75.
- Colapinto, J. (2007, 16 Nisan). Çevirmen. *New Yorklu*. Alınan <http://www.newyorker.com/magazine/2007/04/16/the-interpreter-2>
- Crick, F., & Mitchison, G. (1983). Rüya uykusunun işlevi. *Doğa*, 304(5922): 111-114.
- Crowley, J. (Mayıs 2015). Uyuyan dünyanın bir sanatçısı. *Harper'in Dergisi*. <http://harpers.org/archive/2015/05/an-artist-of-the-sleeping-world/> adresinden alındı.
- Dawkins, R. (1976). *Bencil Gen*. New York: Oxford University Press. De Mente, BL (2003). *Kata: Olayları anlamanın ve bunlarla başa çıkmanın anahtarı Japonca*. Singapur: Tuttle.
- Everett, DL (2005). Dilbilgisi ve biliş üzerindeki kültürel kısıtlamalar Pirahã: İnsan dilinin tasarımı özelliklerine başka bir bakış. *mevcut antropoloji*, 46(4): 621-646.
- Fosse, MJ, Fosse, R., Hobson, JA ve Stickgold, RJ (2003). Rüya görmek ve epizodik bellek: işlevsel bir ayrışma mı? *Bilişsel Sinirbilim Dergisi*, 15 (1): 1-9.

- Foulkes, WD (1962). Uykunun farklı aşamalarından rüya raporları. *günlük anormal psikoloji ve Sosyal psikoloji*, 65: 14-25. Frank, R. (1969). *Amerikalılar*. New York: HarperCollins.
- Freud, S. (1900a). *Rüyaların yorumlanması*. SE, 4-5. Londra: Hogarth. Freud, S. (1901b). *Gündelik Hayatın Psikopatolojisi*. SE, 6. Londra: Hogarth.
- Goldberg, DP, Oldehinkel, T., & Ormel, J. (1998). Neden GHQ eşiği bir yerden diğerine değişir. *psikolojik Tıp*, 28(4): 915-921. Gomez, A. (görüşmeci) & Magritte, R. (görüşmeci) (1948). *Radyo Suisse Romanda*[röportaj dökümü]. Eylül 2016'da This is Not a Painter sayfasından alındı. *Harper'in Dergisi*. <http://harpers.org/archive/2016/09/this-is-not-a-painter/>
- Greer, G. (1979). *Engel Yarişı: Kadın Ressamların Talihleri ve Kaderleri Çalışmak*. New York: Farrar, Straus ve Giroux.
- Gross, J. (2009). *Duygu Düzenleme El Kitabı*. New York: Guilford Basını.
- Hassin, R., Uleman, J. ve Bargh, J. (2005). *Yeni bilinç dışı*. New York: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Herder, JG (1827). *Dilin Kökeni Üzerine İnceleme. Şuradan çevrildi: Almanca*. Londra: Longman, Rees, Orme, Brown & Green.
- Hill, CE ve Knox, S. (2010). Modern psikoterapide rüyaların kullanımı. *Uluslararası Nörobiyoloji İncelemesi*, 92: 291-317.
- Hobson, JA (2009). REM uykusu ve rüya görme: Bir prototip teorisine doğru bilinç. *Doğa İncelemeleri Sinirbilim*, 10(11): 803-813. Hobson, JA ve McCarley, RW (1977). Bir rüya durumu kuşağı olarak beyin tor: rüya sürecinin bir aktivasyon-sentez hipotezi. *amerikan psikiyatri Dergisi*, 134(12): 1335-1348.
- Huemer, J., Shaw, RJ, Prunas, A., Hall, R., Gross, J., & Steiner, H. (2015). Problem davranışın korelasyonu olarak ergen savunma tarzı. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatri ve psikoterapi*, 43(5): 345-350. Hugo, V. (1874). *dörtlü-vingt-treize*. Paris: M. Lévy freres.
- Johnston, WM (1972). *Avusturya Zihni: Bir Entelektüel ve Sosyal Tarih, 1848-1938*. Berkeley, CA: California Üniversitesi Yayınları.
- Jouvet, M. ve Jouvet, D. (1963). Nörofizyolojik mekanizma üzerine bir çalışma hayal kurma nimleri. *Elektroensefalografi ve klinik Nörofizyoloji*, Ek 24: 133-157.
- Kandel, ER (2012). *Insight Age: Uyumsuzluğu Anlama Arayışı sanatta bilinçli, zihin ve beyin, viyana 1900'den günümüze*. New York: Rastgele Ev.
- Khanzode, L., Kraemer, H., Saxena, K., Chang, K., & Steiner, H. (2006). Psikofarmakolojinin etkinlik profilleri: Davranım bozukluğunda Divalproex sodyum. *çocuk psikiyatrisi ve İnsan gelişimi*, 37(1): 55-64.
- Koch, C. (2012). Bilinç burada ikamet etmez. *Bilimsel amerikalı akıl*, 23(1): 20-21.

- Kris, AO (2011). *Serbest çağrışım: Yöntem ve süreç, 2. Baskı*. Londra: Karnac.
- Lakoff, G. (1993). Metafor rüyaları nasıl yapılandırır: Kavram teorisi rüya analizine uygulanan gerçek metafor. *rüya*, 3(2): 77-98.
- LeDoux, JE (2000). beyindeki duygu devreleri. *yıllık Nörobilim*, 23: 155-184.
- LeDoux, JE (2003). Duygusal beyin, korku ve amigdala. *hücresel ve Moleküler Nörobiyoloji*, 23(4-5): 727-738.
- McCrae, RR ve Costa, PT (2008). Beş faktör kişilik teorisi. İçinde: OP John, RW Robins ve LA Pervin (Ed.), *Kişiliğin el kitabı. 3. Baskı: Teori ve Araştırma*. New York: Guilford Basını. McNamara, A. (2011). Memleri ölçebilir miyiz? *Evrimsel Sınırlar Sinirbilim*, 3(1): 1-7.
- Mergenthaler, E. ve Bucci, W. (1999). Sözlü ve sözel olmayan temsilciler arasında bağlantı kurma kırılganlıklar: Referans etkinliğinin bilgisayar analizi. *İngiliz Tıbbi Psikoloji Dergisi*, 72: 339-354.
- Merton, T. (1955). *Hiç kimse bir ada değildir*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Nelson, KL, Bein, E., Ryst, E., Huemer, J., & Steiner, H. (2009). Dinleme kaçınma için: ergen anılarında anlatı biçimi ve savunmacılık. *çocuk psikiyatrisi ve insan gelişimi*, 40(4): 561-573.
- Nelson, KL, Moskovitz, DJ ve Steiner, H. (2008). Anlatım ve canlılık otobiyografik bellekte olaya özgünlük ölçüleri olarak. *söylem süreçleri*, 45 : 195-209.
- Oudiette, D., Dealberto, MJ, Uguccioni, G., Golmard, JL, Merino-Andreu, M., Tafti, M., Garma, L., Schwartz, S., & Arnulf, I. (2012). REM uykusu olmadan rüya görmek. *bilinç ve biliş*, 21(3): 1129-1140. Özment, S. (2004). *bir Mighty Fortress: Alman halkının Yeni Bir Tarihi*. New York: HarperCollins.
- Rechtschaffen, A. (1971). Uykunun kontrolü. İçinde: WA Hunt (Ed.), *İnsan Davranış ve Kontrolü* (s. 75-92). Cambridge, MA: Schenkman. Ricoeur, P. (1970). *Freud ve felsefe. Yorum Üzerine Bir Deneme*. Yeni Haven, CT: Yale University Press.
- Rilke, RM (1997). *Rilke'nin Saatler Kitabı: Tanrı'ya aşk şiirleri (8. baskı)*. A. Barrows ve J. Macy (Çev.). New York: Nehirbaşı.
- Schachter, S. ve Singer, JE (1962). Bilişsel, sosyal ve fizyolojik duygusal durumun belirleyicileri. *psikolojik İnceleme*, 69: 379-399.
- Shedler, J. (2010). Psikodinamik psikoterapinin etkinliği. *Amerikan psikolog*, 65(2): 98-109.
- Siegel, JM (2011). REM uykusu: Biyolojik ve psikolojik bir paradoks. *Uyku Tıbbi İncelemeleri*, 15(3): 139-142.

- Solms, M. (1995). nörolojik organizasyonu hakkında yeni bulgular rüya görme: Psikanaliz için çıkarımlar. *psikanalitik Üç Aylık*, 64(1): 43-67.
- Solms, M. ve Turnbull, O. (2002). *Beyin ve İç Dünya: Bir Giriş Öznel Deneyimin Sinirbilimine İlişkin*. New York: Diğer Basın. Steiner, H. (1977). Freud'un kendisine karşı. *Biyoloji ve Tıpta bakış açıları*, 20(4): 510-527.
- Steiner, H. (Ed.). (2011). *gelişimsel psikiyatri el kitabı*. Singapur: Dünya Bilimsel Yayıncılık.
- Steiner, H. (2012). Irvin David Yalom, MD için Laudatio. *Z.f. bireysel psikoloj.*, 37: 293-304.
- Steiner, H., Araujo, KB ve Koopman, C. (2001). yanıt değerlendirme- tion ölçüsü (REM-71): Yetişkinlerde ve ergenlerde savunmaların ölçümü için yeni bir araç. *amerikan psikiyatri Dergisi*, 158(3): 467-473.
- Steiner, H. (Ed.) ile Hall, R. (2015). *Ergenleri tedavi etmek (2. Baskı)*. Westford, MA: Wiley.
- Stickgold, R. (2005). Uykuya bağlı bellek konsolidasyonu. *Doğa*, 437(7063): 1272-1278.
- Stickgold, R. ve Ellenbogen, J. (2008). Sessizlik! Uyuyan beyin iş başında. Sırasında Uykudayken beynimiz, anıları güçlendirmekten problem çözmeye kadar veri analiziyle meşgul olur. *Scientific American Mind*, 19(4): 22-29. Strawson, G. (2016, 16 Mayıs). Bilinç bir gizem değildir. Bu önemli. *New York Times*. http://www.nytimes.com/2016/05/16/opinion/bilincli-isnt-a-mystery-its-matter.html?_r=0 Suzuki, H., Uchiyama, M., Tagaya, H adresinden alındı. ., Ozaki, A., Kuriyama, K., Aritake, S., Shibui, K., Tan, X., Kamei, Y., & Kuga, R. (2004). Hızlı olmayan göz hareketi uykusu sırasında rüya görme, önceki hızlı göz hareketi uykusunun yokluğunda. *uyku*, 27(8): 1486-1490.
- Vieweg, BW ve Hedlund, JL (1983). Genel Sağlık Anketi (GHQ): Kapsamlı bir inceleme. *Operasyonel Psikiyatri Dergisi*, 14(2): 74-81.
- Wamsley, EJ ve Stickgold, R. (2010). Rüya ve çevrimdışı bellek pro- bırakma. *mevcut Biyoloji*, 20(23): 1010-1013.
- Weinberger, DA ve Schwartz, GE (1990). Sıkıntı ve kısıtlama olarak kendi kendine bildirilen uyumun üst boyutları: Tipolojik bir bakış açısı. *Kişilik dergisi*, 58(2): 381-417.
- Welch, FS, Winters, R. ve Ross, K. (2009). *Elisabeth ile Çay: Övgüler Darülaceze öncüsü dr. Elisabeth Kübler-Ross*. Napoli, FL: Yaşam Kalitesi Yayıncılığı.
- Widom, CS (1989). Şiddet döngüsü. *Bilim*, 244(4901): 160-166.

- Wittgenstein, L. (1922). *Tractatus Logico-philosophicus (TLP)*. CK Oğden (Trans.). Londra: Routledge & Kegan Paul. Orijinal olarak Logisch-Philosophische Abhandlung olarak yayınlandı. *Annalen der Naturphilosophische*, xiv(3/4), 1921.
- Wolfe, T. (Ağustos 2016). Konuşmanın kökenleri. *Harper'ın Dergisi*. alındı <http://harpers.org/archive/2016/08/the-origins-of-speech/> Zhang, J. (2005). Rüya görmenin sürekli aktivasyon teorisi. *dinamik Psikoloji*. <http://www.goertzel.org/dynapsyc/2005/ZhangDreams.htm> adresinden alındı

İNDEKS

- oyunculuk, 69
aşk eylemi(boyama), 22
uyarlanabilir stil, 62
yetişkin normları, 131
fedakarlık, 73
amigdala, 34, 37
Anderson, MC, 44, 45
Andrews-Hanna, JR, 46
öfke, 59, 137, 176
kaygı, 59
Araujo, KB, 200
Aritake, S., 167
Arnulf, İ., 168
uyarılma, fizyolojik, 39
sanat, xvi
 amacı, 99
 defans bozuk, 102
 duygusal kalite, 101 nostalji
 duygusu, 100 eser yorumu, 102
 resim yorumu, 107-110 psikolojik
 önemi, 102 sanatçının fikirlerinin
 yansıması, 21
 bilinçsiz gösteren
 süreçler, 101
Artemisia, 16-19, 27, 102
 öfke, 18
 ihamet, 18
 kadın ve şiddet, 27
Aserinsky, E., 166
dikkat eksikliği/hiperaktivite
 bozukluk (DEHB), 32-33, 42
kaçınma, 122

Bandura, A., 79
Bargh, J., 2
Barrett, C., xi
Barzini, L., 82
Beckett, S., 138
Arles'da yatak odası(boyama), 25
davranış kayması, 96-97
Ben, E., 120
çan eğrisi normal dağılım, 131
Bertinchamp, R., 12
Büyük 5 Kişilik Testi, 65
WAI ve, 66

memler üzerine kitaplar, 82
Bower, GH, 43, 44, 121 beyin,
43

fonksiyonel bölüm, 34

Bucci, W., 128
Buckner, RL, 46
Burroughs, A., 20
Burton, RA, 102

Carroll, S., 29
vaka temelli öğretim, xviii
rüya analizi üzerine vaka çalışması,
170-172 Cavalli-Sforza, LL, 79
serebral korteks, 35, 36
kalp atış hızı, 67 Chang,
K., 58
Chen, KH, 79
Chomsky, N., 125
Churchill, W., xviii
Coetzee, JM, 2, 8 bilişsel süreç,
dahili olarak

odaklanmış, 46

Cohen, ES, 19
Colapinto, J., 125
bilinçli, 170
süreçler, 4
düzenleyici süreçler, 36
bilinçliliğe karşı planlı hikaye, 121
rıza, 208-209
daralma, 137, 147-148, 156-157,
160-162 *Ayrıca bakınız:*
Weinberger Düzeltme Envanteri
kadranslar
örnek, 138-139
yabancılaşma duygusu, 139
yapılandırıcı gerçekçilik, xvi
dönüştürme, 71
Cooper, J., 44
Kosta, PT, 65
kreasyonlar, kendimizi analiz etmek,
101 yaratıcılık ve bilinçdışı, 99
sanatın amacı, 99
kendi yaratımlarımızı analiz etmek,
bilinçsiz gösteren 101 sanat
süreçler, 101
savunma çarpık sanat, 102

duygusal/rasyonal düşünme, 102
sanatın duygusal kalitesi, 101

etkinleştirmek için, x

varsayılan ağ durumuna girmek için,
99 nostalji duygusu, 100
yorumlama ve bilinçsiz
zihin, 110-117

sanat eserinin yorumlanması,
102 kişisel alan bırakıyor
yorumlama, 100
defansiflik ölçüleri, 105 resim
yorumlama, 107-110 psikolojik
tanıma
sanatın önemi, 102 Baskıcı
Savunuculuk, hermeneutik süreçte
105-106 adım, 103 bilinçdışı güdü,
101

Crick, F., 29, 166
Crowley, J., 168

Demokles sendromu, 3
Darwin, C., 38
davut ve Bathsheba (boyama), 17
Dawkins, R., xviii, 78
cayenne'in şafağı, The (boyama), 10
hayal kurma, 47
gün kalıntısı, 174 *Ayrıca bakınız:* rüya analizi
Dealberto, MJ, 168
bildirimsel bellek, 41
bildirimsel bilinçsiz, 5 varsayılan ağ,
46, 47, 48, 99 savunma, 5, 6-7, 60
Ayrıca bakınız: Tepki

Değerlendirme Ölçütü

davranışı etkileyen ve
algı, 68

yer değiştirme, 68, 70
çarpık sanat, 102
anlayış, 75

savunma, 122
ölçüleri, 105

De Mente, BL, 82
inkar, 73

sıkıntı, 60, 61

derinlik psikolojisi, xvi
gelişim alanları

işleyen memler, 85

gelişimsel psikiyatri, 30-31
 gelişim psikolojisi, xvi *zorlu geçiş*,
 , 9 Söylem Nitelikleri Analizi

Program (DAAP), 122 *Ayrıca*
bakınız: etkileyici yazı
 analiz için, 128-129
 referans etkinlik sözlüğü, 136
 Kelime Sayısı, 153
 yer değiştirme, 68, 70
 ayırma, 71
 dissosiyatif amnezi, 45-46
 sıkıntı, 40, 59, 64
 Dornbusch, SM, 79
 rüya analizi, 165
 vaka çalışması, 170-172
 gün kalıntısı, 174
 uyku tartışması ve
 rüyalar, 170
 rüyanın duygusalılığı, 176
 örnek, 175-183
 uykunun işlevi, 169-170
 hayalet, 180
 büyük büyükbaba, 181
 lise buluşması, 178-179 tarih
 sınavı, 178
 at, 177-178
 geçici bilgi
 kalıcı depolama, 169
 berrak rüya, 168
 rüyaların anlamı, 167
 metafor, 174-175
 motive edilmiş unutma,
 170 uyku gerekliliği, 165
 kabus, 173
 NREM uykusu, 167
 pontin beyin sapı, 167
 psikolojik olarak anlamlı
 rüyalar, 174
 REM uykusu, 166
 rüyaların hafızadaki rolü
 işleme, 168-169
 adımlar, 173-175
 bilinçsiz doğa, 166 uçuş
 bekliyor, 181-182 posta
 hattı, 182-183

Edelman, G., 29
 Eliot, TS, xix, 128
 Ellenbogen, J., 169
 duygu
 davranışsal rehberlik olarak, 38
 beyin, 36, 37
 oluşturma, 34-35
 rüya, 176
 ifade, 38
 kimlik, 38-40
 eksikliği, 59
 bağlantılar, 122
 düşünmek, 102
 travma, 15
 sanatın duygusal kalitesi, 101 *Işık*
İmparatorluğu, (boyama), 12, 107 tam
 metin kelime sayısı, 153
 epizodik bellek, 41, 43, 123 olaya
 özel bilgi, 122, 123 Everett, DL, 124
 kanıta dayalı tıp, xxi heyecan,
 40
 varoluşçuluk, xvi
 açık bellek, 41
 etkileyici yazı, 119, 121 *Ayrıca bakınız*:
 motivasyonel bilinçdışı
 yararlı yönü, 123 daralma, 137,
 147-148,
 156-157, 160-162
 DAAP referans etkinliği
 sözlük, 136
 zorluklar, 123
 duygusal bağlantılar, 122
 öğrencilerden örnekler, 153
 gol, 133
 kendini yargılamak için sezgi
 yazı, 153
 hareket, 145-146, 151-152,
 158-160
 Baskıcı Savunmacılık, 123
 bilinç akışı vs.
 planlanmış hikaye, 121
 sentez, 139-142, 148-149,
 154-156, 162-164
 görev, 157
 zamansal kavşaklar, 126

- metinler, 134-135
 iki metin ölçüsü, 127
 bilinçsiz veri, 133
 canlılık, 127, 142-144, 149-150
 WAI kadınları, 152
 kelime sayısı, 127
- Dahinin Yüzü, 9 Yüz
 ifadesi, 52
- Faktör 1 kişilerarası savunma, 69
 oyunculuk, 69
 yer değiştirme, 70
 pasif saldırganlık, 70
 projeksiyon, 70
 bölme, 70
 geri çekilme, 71
- Faktör 1 intrapsişik savunmalar, 71
 dönüştürme, 71
 ayrışma, 71
 fantezi, 71
 her şeye gücü yeten, 72
 baskı, 72
 somatizasyon, 72
 süblimasyon, 72
 geri alma, 72
- Faktör 2 kişilerarası savunma, 73
 fedakarlık, 73
 mizah, 73
 idealleştirme, 73
 reaksiyon oluşumu, 73
- Faktör 2 intrapsişik savunmalar, 73
 inkar, 73
 entelektüelleştirme,
 74 bastırma, 74
- Hakkınızda Gerçekler (FAY), 54, 55-58
 nüfus demek, 190
 anket, 189
- fantezi, 71
- his
 yabancılaşma, 139
 sıkıntı, 40
 heyecan, 40
 nostalji, 100
- Feldman, MW, 7
 Flament, M., xv
 Fosse, MJ, 168
- Fosse, R., 168
 Foulkes, WD, 167
 Frank, R., 82
 serbest çağrışım, 121
 sağlıklı bir süreç olarak özgür düşünme, 48
 Freudyen savunma, 53
 Freudyen psikodinamik, xvi Freudyen
 notlar, xviii-xix *Ayrıca bakınız:* fişler
 dilin
- Freud, S., xi, xix, 4, 14, 29, 49
 rüyalar, 166
- Frost, R., xii
 fonksiyonel manyetik rezonans
 görüntüleme (fMRI), 44
- Gabrieli, JD, 44
 Gabrieli, GB, 44
 Garma, L., 168
 Gauguin, S., 25
 Genel Sağlık Anketi (GHQ),
 54, 55, 58, 188
- genler ve memler, 80 Gentileschi,
 A., *Görmek* Artemisia Gentileschi,
 O., 18
- Geometri, The Spirit of, 11
- Glover, GH, 44
 sanat yaratma hedefi,
 19 Goldberg, DP, 55
- Golmard, JL, 168
 Gomez, A., 14, 16
 Greer, G., 19
 Brüt, J., 53
- alışılmış savunmalar, 54
- Hall, R., xiv-xv, xviii
 Hassin, R., 2
Meselenin Kalbi, (boyama), 11 kalp
 atış hızı egzersizi, 67
- Hedlund, JL, 55
- Herder, JG, 119
- hermeneutik, 9
 diyalektik, xvii
 işlem adımları, 103
- gizli güç ortaya çıktı, ix
 Yüksek Skor Oranı, 130
- Tepe, CE, 170

- hipokampus, 34, 41, 44-45
Hobson, JA, 167, 169
Holofernes, 102
ev hasret(boyama), 11-12, 13
Huemer, J., 54, 120
Hugo, V., ix
mizah, 73
- idealleştirme, 73
görüntü, 10
dürtüsel davranışlar, 6
geçici olandan bilgi
kalıcı depolama, 169
içgüdüsel davranışlar, 35, 36
entelektüelleşme, 74
yoğun kendi kendine muayene, 185
bilinçli aracılığıyla içselleştirilmiş, 84
içsel ve dışsal odaklı
bilgi, 47
yorumlama ve bilinçdışı zihin, 110
örnekler, 111-117
kendi yazdıklarını yargılama sezgisi,
153 *Hayatın İcadı*(boyama), 11
- Yakup, T., xv
Jouvet, D., 167
Jouvet, M., 167
Judith, 102
Judith Holofernes'i Öldürmek(tablo),
16-17, 19
- Kamei, Y., 167
Kandel, ER, xvi, 41, 104
Khanzode, L., 58
Kleitman, N., 166
Klimt, G., 100
Knox, S., 170
Koch, C., 29, 47
Koopman, C., 200
Kraemer, H., 58
Kris, AO, 121
Kübler-Ross, E., ix
Kuga, R., 167
Kuhl, B., 44
Kuriyama, K., 167
Kurtz, A., 2, 8
- George Gölü*(boyama), 20
Lakoff, G., 174-175
dil, 119, 120 *Ayrıca bakınız:*
etkileyici yazı
organı, 125
Pirahã dili, 124
LeDoux, JE, 36
Le Supplice de la vestale, 10 seviye
soyutlama, 31, 33, 78-79 limbik
sistem, 34-35
bilinçli ve arasındaki bağlantı
bilinçdışı zihin, 52
uzun süreli bellek depolama,
42 *Aşıklar*(boyama), 11 alt yol,
37
berrak rüya, 168 *Ayrıca bakınız:*
rüya analizi
Lucretia, 17
Yalancı, Yarı Giyinmiş Kız(boyama), 22
- Magritte, R., xix, 8, 9, 101
annenin ölümünün etkisi,
14-15
kişisel geçmiş, 12-13
pişmanlık, 15 şiddetten
vazgeçme ve
karamsarlık, 15
Sigmund Freud'un önerisi, kendi
kendine fark edilmeyen 14 tezahür, 6
eylemlerde tezahür eden, 15
evlilik, 20
Mary Magdalene(boyama), 17
Maskit, B., xix, 128
Mason, D., 145
Mayer, H., xii
McCarley, RW, 167
McCrae, RR, 65
McNamara, A., 78
Hayatın Anlamı (MOL), 55
ortalama referans etkinliği, 130
ve zamansal kavşaklar, 134 mem,
xviii, 77, 78 *Ayrıca bakınız:* seviyeleri
soyutlama; fişler
kitaplar, 82
kültürel olarak renklendirilmiş ve zaman
damgalı, 82

- gelişim alanları
 işleyen, 85
 örnekler, 86-93
 genler ve, 80
 kökeni belirlemek için, 84
 bilinç yoluyla içselleştirilmiş 83,
 iletimin sinirsel temeli 84 kendi
 memlerimizi tanımlamak
 memler, 79
 bilgelik sözleri, 80-82
 hafıza, 12, 45
 yapılar oluşturma, 34
 süreçler, 41, 52, 168-169
 baskı, 45
 Tehditkar Suikastçı, 10-11, 13
 zihinsel aktivite, 170
 akıl hastalığı, 27
 zihinsel durum, yeniden yaratma,
 44 Mergenthaler, E., 128
 Merinos-Andreu, M., 168
 Merton, T., 99, 100
 metafor, 122, 133, 174-175 *Ayrıca bakınız.*
 rüya analizi
 Millon Klinik Çok Eksenli Envanteri,
 en, 58
 Minnesota Çok Yönlü Kişilik
 Envanter (MMPI), 58
 Mitchison, G., 166
 Moskovitz, DJ, 120 annenin ölüm
 etkisi, 14-15 motive edilmiş unutmama,
 170 *Ayrıca bakınız.*
 rüya analizi
 motivasyonel bilinçdışı, 5, 51, 53, 119
 Ayrıca bakınız. etkileyici
 yazma olaya özel bilgi, 123
 hareket, 145-146, 151-152,
 158-160 *Ayrıca bakınız.*
 Weinberger Düzeltme Envanteri
 kadranslar
Müzik pembe ve Mavi II (boyama), 20
Yalnız Bir Walker'ın Müzikleri, The
 (resim), 10
 anlatım, 122, 125
 anlatı, 122 *Ayrıca bakınız.*
 etkileyici yazı
 değerlendirme, 124
 tıp, 122
 nicel değerlendirme yöntemi
 geçicilik, 125
 zamansal bağlantı, 125-126
 Nelson, KL, 120, 125
 mem aktarımının sinirsel temeli, 79
 sinirsel manipülasyon sonucu, 37-38
 zihninin sinirbilimi, 29
 Temporal lobdaki anormallikler
 işleyen, 33
 amigdala, 37
 dikkat eksikliği/hiperaktivite
 bozukluk, 32-33
 serebral korteks, 35, 36 bilinçli
 düzenleyici süreç, 36 öfkeye tepki
 üzerinde kontrol, 36 hayal kurma,
 47
 varsayılan ağ, 46, 47, 48
 gelişimsel psikiyatri, 30-31
 dissosiyatif amnezi, 45-46
 duygusal beyin, 36, 37
 duygusal ifade, davranışsal
 olarak 38 duygu
 rehberlik, 38
 duygu yaratma, 34-35
 epizodik hafıza, 43
 heyecan hissi, 40 sıkıntı
 hissi, 40
 sağlıklı bir süreç olarak özgür
 düşünme, beynin 48 işlevsel bölümü,
 34 işlevsel manyetik rezonans
 görüntüleme, 44
 hipokampus, 45
 duyguları tanımlama, 38-40
 içgüdüsel davranış, 35, 36 içsel ve
 dışsal odaklı
 bilgi, 47
 içsel odaklı bilişsel
 süreçler, 46
 işlevsellik sorunları, 32 ikinci
 dil öğrenme, 31 limbik
 sistem, 34-35
 bellekte uzun süreli depolama,
 42 düşük yol, 37
 bellek oluşturan yapılar, 34

bellek işlemleri, 41, 45
 bellek bastırma, 45
 nörolojik dinlenme yok, 46 obsesif
 kompulsif bozukluk, 30 fizyolojik
 uyarılma, 39
 sorun düzeyine indirildi
 soyutlama, 33
 sorunu anlama, 32 sinirbilimde
 ilerleme, 49 psikolojik işlevsellik, 29,
 31, 33 tanıma 38

zihinsel durumu yeniden yaratma, 44
 sinirsel manipülasyonun sonucu,
 37-38

uyku, 21, 41
 kanıtları sıralama, 42
 düşünce ve eylem, varsayılan ağ olarak 35
 düşünce, 47-48 yukarıdan aşağıya
 nedensellik, 31
 Tourette bozukluğu, 30 nesiller
 arası aktarım, 32 bilinçsiz savunma

süreç duygusal
 özdeşleşmeyi etkiler, 40-41
 bilinçsiz duygusal tepki, 37 ailesel
 etkileri anlama,
 32
 çalışma belleği, 42
 sinirbilim, ilerleme, 49 kabus, 173 *Ayrıca*
bakınız: rüya analizi Nolz, H., xi

bilinçsiz, 170
 akıl yürütme, 7-8
 Hızlı Olmayan Göz Hareketi uykusu
 (NREM uykusu), 167 *Ayrıca*
bakınız: rüya analizi
 alt aşamalar, 168

tepkisiz kişilik, 61, 62, 63, 65 sözsüz
 kayma, 96
 normatif süreç, 4
Çıplak(boyama), 9

nesnel bağıntılı, xix obsesif
 kompulsif bozukluk
 (OKB), 30
 Ochsner, KN, 44

O'Keeffe, G., 19
 belirleme, 21
 evlilik, 20
 olumlu etkisi
 bilinçsiz, 21
 imza stili, 20
 Oldehinkel, T., 55
 her şeye gücü yeten, 72
 O'Neill, S., xiii
 Ormel, J., 55
 Oudiette, D., 168
 Özaki, A., 167
 Özment, S., 82

Artemisia'nın resimleri
davut ve Bathsheba, 17
 kadınlık, 27
Judith Holofernes'i Öldürmek, 16-17, 19
Lucretia, 17
Mary Magdalene, 17 *Susanna*
ve Yaşlılar, 16, 18 *temaları*,
 Magritte'in 17-18 tablosu, 8

imkansız denemek, 11
cayenne'in şafağı, *The*, 10
zorlu geçiş, 9 *Işık*
İmparatorluğu, 12 *Dehanın*
Yüzü, 9 *Meselenin Kalbi*, 11
 hermeneutik, 9

ev hasreti, 11-12, 13
görüntü anlam, 10
Hayatın İcadı, 11 *Le Supplice de*
la vestale, 10 *Aşıklar*, 11 *Madam*
Recamier, 14 Magritte'in kişisel
 geçmişi, 12-13 *Hafıza*, 12

tehdit altındaki suikastçı, 10-11, 13
Soliter Walker'ın Müzikleri, *The*, 10 *Çıplak*
 , 9
Boudoir'da felsefe, 12
 bastırılmış duygu, 27
 gerçeklik duygusu, 12
 duygusal travma gösteren, 15
Geometrinin Ruhunu, 11, 13

- sembolizm ve travmatik
çocukluk, 13-14
Simetrik Hile, 11 tema,
10, 12
Bu bir elma değil, 12
travma etkisi, 16 resim
O'Keeffe, Georgia
George Gölü, 20 *Müzik pembe
ve Mavi II*, 20 *tavşan ve bakır
tencere*, 19 *rasyonelleştirme*,
20
cinsel imalar,
Schiele'nin 20 tablosu
aşk eylemi, 22
Yalancı, Yarı Giyinmiş Kız,
22 meşguliyet, 27
deneyimin yansıması, 24
otoportre, 22
Kendini Görenler II, The, 22,
24 düşündürücü pozlar, 22
Van Gogh'un tabloları
Arles'da yatak odası, 25
zihinsel hastalık, 27 *dr. Gachet*
, 26 *Gri Keçe Şapkalı*
Otoportre,
24-25
kederli yaşlı adam, 26 *Yıldızlı
Gece*, 24, 25 *kargalar ile buğday
tarlası*, 26-27 *paraprax*, 93-94
- pasif saldırganlık, 70
kişilik, 65
reaktif, 61, 62, 63, 65
baskılayıcı, 61, 62, 64, 65
baskılayıcı, 61, 62, 63-64, 65
Boudoir'da felsefe
(resim), 12
fizyolojik uyarılma, 39 resim
yorumu, 107-110 *Pirahâ dili*,
124
şiir, 133
pontin beyin sapı, 167
nüfus, 190
dr. Gachet(resim), 26 olumlu
duygu, 59
bilinçdışının olumlu etkisi, 21
- travmatik stres bozukluğu sonrası
(TSSB), 41
uygulamaya dayalı kanıt, xxi
meşguliyet, 13, 27 sorun
- soyutlama düzeyine indirilmiş, 33
anlama, 32
prosedürel bellek, 41
sinirbilimlerde ilerleme, 49
projeksiyon, 70
Prunas, A., 54
psikolojik işlevsellik, 29, 31, 33
psikolojik olarak anlamlı
rüyalar, 174
sanatın psikolojik önemi, 102
psikometri, 53, 54
çalışmada psikometri
bilinçsiz, 51
bilinçli ve bilinçsiz
akıl, 52
yüz ifadeleri, 52
Freudyen savunmalar, 53
alışılmış savunmalar, 54
hafıza oluşumu, 52
motivasyonel bilinçdışı, 51, 53
psikometri, 53, 54
insanları okumak, 51
baskı, 53
kendi kendini düzenleme, 53-54
bilinçsiz zihin belirler
deneyim, 52
- tavşan ve bakır tencere*(boyama),
19 Hızlı Göz Hareketi (REM), 166
Ayrıca bakınız: rüya analizi
rasyonelleştirme, 20
reaksiyon oluşumu, 73
tepkisel kişilik, 61-63, 65
okuyan insan, 51
Rechtschaffen, A., 165
referans etkinliği, 122, 128 *Ayrıca bakınız:*
etkileyici yazı
sözlük, 136
ortalama referans etkinliği, 130 ve
zamansal kavşaklar, 133-134
pişmanlık dolu meşguliyet, 15

şiddet ve karamsarlıktan vazgeçme, 15
bastırılmış duygu, 27
baskı, 53, 72

Baskıcı Savunmacılık 60, 61,
105-106, 113, 123
duygusal yazmada, 123 referans
etkinliği anlamına gelir ve
zamansal kavşaklar, 134
baskıcı unutmama, 60 baskıcı kişilik,
61, 62, 64, 65 direnç, 5

Tepki Değerlendirme Ölçütü (REM),
54, 67 *Ayrıca bakınız:* Faktör 1
kişilerarası savunmalar; Faktör 1
intrapşik savunmalar; Faktör 2
kişilerarası
savunmalar; Faktör 2 intrapşik
savunmalar
yer değiştirme, 68
anket, 200-204
puanlama talimatları, 205-207
öfkeye tepki, kontrol, 36 dinlenme
kalp hızı, 67

kısıtlama ekseni, 152

deneyimleri yeniden anlatma, 119 *Ayrıca bakınız:*

etkileyici yazı
hikaye bozulması, 121

Ricoeur, P., xvii

Rilke, RM, 185

Robertson, E., 44

Rosenberg, R., xiii

Ross, K., ix

Ryst, E., 120

üzüntü, 59

Saxena, K., 58

Schachter, S., 38, 39

Schacter, DL, 46

Schiele, E., 21

babası, 23

yargılayıcı tutum, 23

Schwartz, GE, 58

Schwartz, S., 168

ikinci dil öğrenme, 31 kendini

keşfetme, xx

otoportre, 22

Gri Keçe Şapkalı(boyama), 24-25 öz
düzenleme, 53-54

kendi kendine rapor, 58

Kendini Görenler II, The(resim), 22, 24

kendini bilmek, x

gerçeklik duygusu, 12

cinsel ima, 20

yaratıcı yetenekleri şekillendirme,

27 Shaw, GB, xi

Shaw, RJ, 54

Shedler, J., xvii

Şibui, K., 167

Siegel, JM, 170

imza stili, 20

benzetme, 122

Şarkıcı, JE, 39

uyku *Ayrıca bakınız:* rüya analizi

uyku ve rüyalar üzerine tartışma, 170

ve rüyalar, 170

işlev, 169-170

zorunluluk, 165

NREM, 167

fişler, 93 *Ayrıca bakınız:* Mizah

bilinçsiz, 94 davranışsal

kayma, 96-97 gizli içeriği

analiz etmek, 95

açık içerik, 95

parapraxes, 94

dil, 93

sözlü kayma, 96

Solms, M., 167, 168

somatizasyon, 72

kederli yaşlı adam(resim), 26

konusma, 121

Geometrinin Ruhü, bu(boyama), 13

bölme, 70

Yıldızlı Gece(boyama), 24, 25 Steiner,

H., x-xiv, xv, xviii, 58, 120, 136

Stickgold, RJ, 168, 169

hikayeler, 124

hikaye anlatımı, 119 *Ayrıca bakınız:* etkileyici

yazı

Strawson, G., 29

süblimasyon, 72

düşündürücü pozlar, 22

bastırma, 73

baskılayıcı kişilik, 61, 62,
63-64, 65
Susanna ve Yaşlılar(boyama), 16, 18
Suzuki, H., 167
sembolizm ve travmatik çocukluk,
13-14
semboller, 133
Simetrik Hile, 11 zihinsel, fiziksel ve

duygusal süreçler, 1
sentez, 139-142, 148-149, 154-156,
162-164 *Ayrıca bakınız:*
Weinberger Düzeltme Envanteri
kadranslar

Tafti, M., 168
Tagaya, H., 167
Tan, X., 167
zamansal bağlantı, 122, 125-126
ortalama referans etkinliği ve,
133-134

geçici lob işlevi
anormallikler, 33
Bu bir elma değil(resim), 12
düşünce ve eylem, 35
varsayılan olarak üretilen düşünceler
ağ, 47-48

yukarıdan aşağıya nedensellik, 31
Tourette bozukluğu, 30 nesiller
arası aktarım, 32 Turnbull, O., 168

Uçiyama, M., 167
Uguccioni, G., 168
Uleman, J., 2
bilinçsiz, 2, 5, 94, 170
erişim, 28
geçmiş deneyimlere göre, 2
istenmeyen sonuçlara neden olma,
3-4 kanal erişim, xv
veri, 133
bildirimsel bilinçsiz, 5
savunma, 5, 6-7
savunma süreci duygusal etkiler
tanımlama, 40-41
derinlik psikolojisi, xvi

hayatları sürmek, 28
duygusal tepki, 37
dürtüsel davranışlar, 6
olayların yorumlanması, 3
tezahür değil
kendi kendine farkedilir, 6
eylemlerde tezahür eder, 15 zihin
deneyimi belirler, 52 motivasyonel
bilinçdışı, 5 güdü, 101

doğa, 166
bilinçsiz düşünce, 7-8
normatif süreç, 4
kendi senfonimiz için, 3
meşguliyet, 13
yaşam deneyimlerinin rezervuarı olarak,
2 yaratıcı yetenek şekillendirici, 27
zihinsel, fiziksel senfoni,
ve duygusal süreçler, 1
anlayış seçimleri mümkün kılar
hayatta, 28

anlama, x, 1 ailevi
anlama
etkiler, 32

geri alma, 72

van Gogh, V., 24 *Ayrıca bakınız:* resimler
Van Gogh'un
akıl hastanesinde, 25, 26 intihara
doğru sarmal, 27 söz kayması, 96

Görüntüleme, BW, 55
canlılık, 127-128, 134, 142-144,
149-150 *Ayrıca bakınız:*
etkileyici yazı; Weinberger
Ayar Envanteri
kadranslar
her yerde yetişkin normları
koşullar, 131
çan eğrisi normal
dağıtım, 131
Analiz için DAAP, 128-129
Yüksek Skor Oranı, 130
ortalama referans etkinliği,
130 referans etkinliği, 128
ağırlıklı değer, 129, 130

Wamsley, EJ, 169
Düzeltilme Envanteri

(WAI), 54, 58-65

sıkıntıya göre uyarlanabilir stil
ve kısıtlama, 62

öfke, 59

kaygı, 59

tehlike reddi, 60, 61

sıkıntı, 59, 64

duygusallık eksikliği, 59 tepkisiz

kişilik, 61, 62,

63, 65

olumlu duygular, 59

kadranlar, 152

anket, 191-197

tepkisel kişilik, 61, 62, 63, 65

Baskıcı Savunuculuk, 60, 61

Baskıcı kişilik, 61, 62,

64, 65

gerekli geçerlilik puanı, 59

kısıtlama puanı, 59, 64

hüzün, 59

puanlama talimatları, 198-199

öz bildirim, 58

standart sapma, 58 baskılayıcı

kişilik, 61, 62,

63-64, 65

kişilik tipini anlamak, 65

Weinberger Düzeltilme Envanteri

kadranlar (WAI kadranları), 152

Ayrıca bakınız: etkileyici yazı

kısıtlaması, 137, 147-148, 156-157,
160-162

hareket, 145-146, 151-152, 158-160

kısıtlama eksenini, 152

sentez, 139-142, 148-149,

154-156, 162-164

canlılık, 142-144, 149-150

Weinberger, DA, 58

Welch, FS, ix

kargalar ile buğday tarlası(boyama), 26-27

Widom, CS, 83

Wilma, B., xix

Winters, R., ix

geri çekilme, 71

Wittgenstein, L., xi, 120

Wolfe, T., 125

kadın ve şiddet, 27

Woolf, V., 143, 144

kelime sayısı, 127

bilgelik sözleri, 80-82

işleyen bellek, 42

Yalom, İ., xiii, 141

Zhang, J., 169

